

献立表

慶和会 花いちもんめ
2022/7/1~2022/7/31

	日	月	火	水	木	金	土
屋 食						1 わかめごはん 焼魚（鯖） 舞茸と豆腐のふんわり天 煮豆 みそ汁 エネルギー 706kcal 蛋白質 24.7g 脂質 24.8g 食塩 3.9g	2 御飯 鶏肉の唐揚げ 薬味ソース お浸し しそ昆布 みそ汁 エネルギー 557kcal 蛋白質 23.7g 脂質 10.3g 食塩 3.6g
						3 御飯 かれいの煮付け 白和え 漬物 みそ汁 エネルギー 513kcal 蛋白質 27.6g 脂質 9.1g 食塩 3.7g	4 御飯 八宝菜 パンプキンサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 555kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.9g 食塩 4.5g
屋 食	10 御飯 麻婆豆腐 サツパリポテト 漬物 かき玉汁 エネルギー 621kcal 蛋白質 22.1g 脂質 21.6g 食塩 3.8g	11 豆御飯 魚の揚げ煮（鯖） おかか和え 漬物 みそ汁 エネルギー 636kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.3g 食塩 4.3g	12 御飯 鶏もも肉のカレー風味ソテー マカロニサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 535kcal 蛋白質 22.8g 脂質 13.4g 食塩 2.2g	13 ちらしずし たけのことふきの煮物 キウイフルーツ すまし汁 エネルギー 544kcal 蛋白質 19g 脂質 8.1g 食塩 3.8g	14 御飯 炒り鶏 卵豆腐のかにあんかけ 梅干し みそ汁 エネルギー 536kcal 蛋白質 24.7g 脂質 10.8g 食塩 4.3g	15 塩焼きそば スープギョウザ オレンジ エネルギー 529kcal 蛋白質 20.9g 脂質 10g 食塩 2.4g	16 御飯 粕漬け焼き（赤魚） うの花炒り きゅうりの即席漬け みそ汁 エネルギー 497kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.1g 食塩 3.9g
	17 御飯 メンチカツ 春雨サラダ（卵） ふりかけ みそ汁 エネルギー 593kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15.8g 食塩 3.4g	18 冷やしねばねば蕎麦 なすのエビはさみ揚げ バナナ エネルギー 474kcal 蛋白質 15.7g 脂質 14.7g 食塩 2.5g	19 おにぎり（みそ・ゆかり） 盛り合わせ お浸し 漬物 豚汁 エネルギー 530kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.1g 食塩 4.6g	20 御飯 焼魚（クロムツ） 里芋のごま煮 キャベツの浅漬け みそ汁 エネルギー 522kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.3g 食塩 2.7g	21 ビビンバ 温泉卵 杏仁フルーツ 春雨スープ エネルギー 604kcal 蛋白質 25.5g 脂質 17.7g 食塩 2.8g	22 御飯 魚のきのこあんかけ（鮭） ポテトサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 590kcal 蛋白質 25.5g 脂質 14.8g 食塩 3.2g	23 御飯 鶏もも肉の甘辛煮 ピーナッツ和え 漬物 みそ汁 エネルギー 515kcal 蛋白質 26.2g 脂質 11.1g 食塩 4g
屋 食	24 御飯 焼魚（めばる） ひじき煮 煮豆 みそ汁 エネルギー 519kcal 蛋白質 22.8g 脂質 8.3g 食塩 2.6g	25 えび天とじ井 しらす干しの和え物 みそ汁 エネルギー 526kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.5g 食塩 3.1g	26 冷し中華 なす なべしぎ オレンジ エネルギー 570kcal 蛋白質 16.9g 脂質 18.9g 食塩 4g	27 チキンカレー ポイルサラダ キャベツのスープ エネルギー 617kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.6g 食塩 4.9g	28 御飯 鯖の味噌煮 菜果なます 漬物 けんちん汁 エネルギー 565kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.8g 食塩 4g	29 御飯 鶏肉のピカタ 海藻サラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 529kcal 蛋白質 23.3g 脂質 12.7g 食塩 3.5g	30 麦ごはん 豚ばら大根 とろろ キャベツの浅漬け みそ汁 エネルギー 571kcal 蛋白質 15.3g 脂質 19.4g 食塩 2.4g
	31 御飯 肉団子 五目ビーフン ふりかけ みそ汁 エネルギー 556kcal 蛋白質 20.3g 脂質 13.4g 食塩 3.4g	<p>★7月7日の行事食は「七夕」です☆多</p> <p>七夕（たなばた）は日本にある五節句のひとつ。七夕と書いて「ちせき」とも読み、別名：星祭（笹の節句）とも呼ばれています。行事がおこなわれるのは7月7日で、願いを書いた短冊を笹に吊り、星に祈りを捧げるのが一般的な風習です。</p> <p>そうめんは七夕の行事食としてよく食べられている料理です。七夕とそうめんの関わりには諸説ありますが、そのひとつがそうめんの元になった「索餅（さくべい）」というお菓子にまつわる言い伝えです。かつて中国で帝の子どもが7月7日に亡くなり、その後、熱病が流行。人々は病よけとして、その子が好きだった「索餅」を供えて食べるようになりました。「索餅」は時代とともに形を変えて「そうめん」になり、現在も7月7日に食べる習慣が続いています。</p>					

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

