

常食 献立だより 2025年7月 ◇月～土◇



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	
昼		たご飯 さばの塩焼き キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーのおから和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネ:577kcal 蛋白:28.1g 脂質:22.1g 食塩:3.08g	ごはん メンチカツ/エビフライ(マスタードタルタルソース) しろなとツナのソテー 味噌汁(玉ねぎ・人参) 大根のピクルス エネ:610kcal 蛋白:17.0g 脂質:24.6g 食塩:2.78g	ごはん 豚肉ともやしの野菜炒め 一口がんもの煮物 アスパラの梅かつお和え 味噌かきたま汁 エネ:522kcal 蛋白:21.3g 脂質:20.8g 食塩:2.15g	焼きそば 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・わかめ) エネ:521kcal 蛋白:22.2g 脂質:25.7g 食塩:3.85g	<p>7月7日(月)昼食 七タソーメン</p>
		お	はちみつレモンゼリー エネ:42kcal 蛋白:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	黒糖ソフトマフィン エネ:85kcal 蛋白:1.6g 脂質:3.8g 食塩:0.09g	ストロベリームース エネ:89kcal 蛋白:2.4g 脂質:3.0g 食塩:0.08g	
日付	7	8	9	10	11	12
昼	<p>稲荷寿司 七タソーメン 切干大根と豚肉の煮物 黄桃缶のピーチジュレ</p>	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 里芋と鶏肉の煮物 キャベツとコーンの和風ドレサダ 味噌汁(もやし・しいたけ) エネ:618kcal 蛋白:22.0g 脂質:17.6g 食塩:2.62g	サラダ寿司 絹揚げの煮物 大根の和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) エネ:480kcal 蛋白:17.9g 脂質:13.8g 食塩:2.79g	夏野菜カレー キャベツの洋風お浸し 寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ:538kcal 蛋白:15.3g 脂質:16.7g 食塩:2.42g	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) なすの田舎煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) エネ:481kcal 蛋白:20.5g 脂質:14.5g 食塩:2.30g	<p>七タの行事食のそうめんですが、奈良時代に中国から伝わった風習だそうです。小麦粉は毒を消すという言い伝えを由来に健康祈願とする説や、そうめんを織姫が使う糸に見立てて芸事が上手になりますようにと願いながら食べるという説などがあるそうです。</p>
		お	ミルクプリン(あんずソース) エネ:75kcal 蛋白:2.3g 脂質:1.9g 食塩:0.12g	抹茶ソフトケーキ エネ:76kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.4g 食塩:0.08g	酒まんじゅう エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	
日付	14	15	16	17	18	19
昼	<p>ごはん 赤魚の生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉) エネ:498kcal 蛋白:24.2g 脂質:11.2g 食塩:2.59g</p>	親子丼 身平ごぼう 揚げなすの甘酢和え 味噌汁(大根・わかめ) エネ:563kcal 蛋白:20.1g 脂質:16.0g 食塩:2.85g	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) 白菜と鶏肉の煮物 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) ぶどうゼリー エネ:543kcal 蛋白:23.4g 脂質:16.9g 食塩:1.63g	お好み焼き(豚肉) 絹揚げの煮物 もやしの塩麩ドレサダ 味噌汁(大根・人参) エネ:488kcal 蛋白:20.5g 脂質:26.3g 食塩:3.83g	ごはん さけの香味焼き キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) パイン缶のオレンジジュレ エネ:540kcal 蛋白:24.0g 脂質:19.5g 食塩:1.34g	<p>7月19日(土)昼食 うな丼</p>
		お	あんシュウ(よもぎあん) エネ:98kcal 蛋白:2.5g 脂質:3.5g 食塩:0.09g	フルーツムース エネ:58kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.04g	スイートポテト エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	
日付	21	22	23	24	25	26
昼	<p>ごはん 銀ひらすのグリル(地中海風ソース) 枝豆がんもの煮物 味噌汁(もやし・大根葉) みかん缶 エネ:505kcal 蛋白:25.5g 脂質:14.6g 食塩:1.67g</p>	ごはん 豚大根 やっこ(味噌ダレ) ブロッコリーのアイランド和え すまし汁(小松菜・人参) エネ:524kcal 蛋白:19.7g 脂質:18.6g 食塩:2.21g	ごはん チキン南蛮(レモンタルタルソース) 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) エネ:621kcal 蛋白:18.5g 脂質:25.1g 食塩:2.87g	ごはん 白身魚の味噌煮 れんこんと平天の金平 いんげんとパプリカのスローサラダ すまし汁(豆腐) エネ:496kcal 蛋白:22.7g 脂質:15.7g 食塩:2.19g	チキンカレー ブロッコリーと油揚げの白ごま和え すいかゼリー エネ:507kcal 蛋白:19.1g 脂質:11.6g 食塩:1.97g	<p>土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは江戸時代に始まったと言われています。丑の日に「う」の付く食べ物を食べると縁起が良いとされ、うの付く食べ物を食べて無病息災を願うという習わしがありました。</p>
		お	ベリーパウンドケーキ(ブルーベリー) エネ:144kcal 蛋白:2.0g 脂質:9.9g 食塩:0.32g	手作りアセロラゼリー エネ:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	みるくまんじゅう(抹茶) エネ:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	
日付	28	29	30	31		
昼	<p>ごはん 豚肉の山椒煮 松風焼き うまい菜のごまドレサダ 味噌汁(里芋・白菜) エネ:571kcal 蛋白:25.3g 脂質:19.7g 食塩:2.35g</p>	ちらし寿司 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・わかめ) ぶどうゼリー エネ:486kcal 蛋白:16.3g 脂質:9.2g 食塩:3.02g	ごはん ホッケの塩麩焼き 茄子のよごし[富山県郷土料理] 白菜のお浸し すまし汁(豆腐) エネ:485kcal 蛋白:20.5g 脂質:15.6g 食塩:1.82g	きつねそば キャベツとウインナーの炒め物 ポテトサラダ エネ:468kcal 蛋白:17.8g 脂質:17.7g 食塩:3.70g	<p>7月30日(水)昼食 茄子のよごし【富山県郷土料理】</p> <p>茄子のよごしは、富山県西部の地域で日常的に食べられている一品です。「よごし」は、茹でた野菜を細かく刻み味噌と和えて炒めたもので、夜に作り置きをして翌朝食べる事から「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになったと言われています。</p>	
		お	おかしなバナナ エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g	ムーンライト エネ:68kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.6g 食塩:0.13g		豆乳かすてら エネ:115kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.9g 食塩:0.18g