



# メニュー表



	7月28日(日曜日)	7月29日(月曜日)	7月30日(火曜日)	7月31日(水曜日)
朝食	くるみロール マカロニのトマト仕立て ポテトサラダ ジュース	ショコラロール ベーコンエッグ ブロッコリーの煮浸し 牛乳	ロールパン 高野豆腐の玉子とし かぼちゃサラダ 牛乳	レーズンパン ミートボール ほうれん草のソテー スープ
	I補給 - 362kcal 炭水化物 61.8g 蛋白質 7.8g 脂質 9.4g 食塩当量 1.3g	I補給 - 403kcal 炭水化物 42.9g 蛋白質 14.9g 脂質 19.1g 食塩当量 1.5g	I補給 - 403kcal 炭水化物 48.6g 蛋白質 15.1g 脂質 16.3g 食塩当量 1.6g	I補給 - 354kcal 炭水化物 45.3g 蛋白質 11.4g 脂質 14.0g 食塩当量 2.4g
昼食	ちらし寿司 高野の煮物 青菜のわさび和え 赤だし	ご飯 かクリームコロッケ/キャベツ/メチカ 添え野菜 かぶの煮物 五目豆 吸物	<埼玉県ご当地メニュー> おにぎり 冷汁うどん がんも煮 フルーツ	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 添え野菜 竹輪の甘辛煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁
	I補給 - 457kcal 炭水化物 91.3g 蛋白質 13.0g 脂質 5.0g 食塩当量 4.4g	I補給 - 636kcal 炭水化物 94.7g 蛋白質 13.6g 脂質 23.3g 食塩当量 3.2g	I補給 - 448kcal 炭水化物 84.5g 蛋白質 12.4g 脂質 7.8g 食塩当量 3.5g	I補給 - 480kcal 炭水化物 73.0g 蛋白質 21.2g 脂質 12.4g 食塩当量 3.2g
夕食	ご飯 鶏肉の味噌焼き 添え野菜 大根の煮物 二色和え 吸物	ご飯 肉団子の中華煮 れんこんの煮物 三度豆の塩昆布和え スープ	ご飯 豚肉の甘辛炒め 切干大根の煮物 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 玉子焼きの和風あんかけ 茄子の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁
	I補給 - 528kcal 炭水化物 72.7g 蛋白質 21.9g 脂質 17.7g 食塩当量 3.1g	I補給 - 447kcal 炭水化物 83.8g 蛋白質 13.0g 脂質 7.3g 食塩当量 4.1g	I補給 - 593kcal 炭水化物 87.3g 蛋白質 16.5g 脂質 21.1g 食塩当量 3.7g	I補給 - 524kcal 炭水化物 80.3g 蛋白質 18.1g 脂質 15.0g 食塩当量 3.7g

## 七夕

昔中国で、7月7日に亡くなった皇帝の子どもが、祟りとなって町全体に病気を流行らせました。この事態を解決するため、その子が好物だった索餅(さくべい)という小麦で作ったお菓子を供えたところ、祟りは鎮まり町にも平穏が戻ったそうです。このことから、7月7日に索餅を食べると1年間病気をせずに暮らせるといわれるようになり、これが中国から平安時代に伝わりました。索餅はそうめんの原型ではないかと言われており、七夕にそうめんを食べるようになったことに由来しています。



※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。