



週間献立表



		7月1日 月曜日	7月2日 火曜日	7月3日 水曜日	7月4日 木曜日	7月5日 金曜日	7月6日 土曜日	7月7日 日曜日
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	洋食	パン	ショコラロール	パン	レーズンドック	パン	パン	パン
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		スナップの和え物 洋風たまごとし 果物 ご飯	もやしのマリネ 冬瓜の煮物 果物 ご飯	青梗菜の和え物 マカロニソテー 果物 ご飯	きのこのソテー 茄子の和え物 果物 ご飯	青菜の和え物 スクランブルエッグ 果物 ご飯	小松菜の和え物 茄子の炒め物 果物 ご飯	さつま芋サラダ 青菜煮浸し 果物 ご飯
昼食	A	アジフライ	うどんの日 	きじ焼き丼	ポークカレー	鮭のチャンチャン焼き	牛肉の焼き肉風炒め	七夕 
								
	B		冷やし梅おろしうどん					七夕そうめん
	きのこのソテー 白菜サラダ 味噌汁	厚揚げの煮物	豆腐の生姜あん 春菊の和え物 すまし汁	ピーマンのサラダ デザート	カリフラワーの旨塩炒め 春雨のサラダ すまし汁	しろ菜の煮浸し 大根のドレ和え 味噌汁	いんげんのそぼろ炒め 果物	
* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。								
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐の中華風炒め煮	散らし寿司(さけ)	ツナ玉焼き	白身魚の野菜あんかけ	ミートローフ	エビフライ	蒸し鶏の香味だれ	
	切干大根炒め煮	南瓜の煮物	大根の煮物	ビーフンの炒め物	冬瓜煮	パプリカのさっと煮	高野豆腐の煮物	
	オクラの和え物 すまし汁	ほうれん草のさっぱり和え すまし汁	ブロッコリーのごま和え 味噌汁	もやしのナムル すまし汁	和風サラダ コンソメスープ	チンゲン菜とツナの和え物 すまし汁	ブロッコリーの和え物 すまし汁	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。

■ 七夕にそうめんを食べる意味は「無病息災」 ■

そうめんは古代中国の時代、7月7日に亡くなった皇帝の子供に素餅(さくべい)を供えて熱病を鎮めたことが由来でこの説に基づいてそうめんには「無病息災」の意味があるとされています
そのため、七夕の日にそうめんを食べることで、一年健康に過ごせると言われています。



週間献立表



		7月8日 月曜日	7月9日 火曜日	7月10日 水曜日	7月11日 木曜日	7月12日 金曜日	7月13日 土曜日	7月14日 日曜日	
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	
	洋食	パン 牛乳	クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	牛乳パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	
		ドレッシング和え 厚焼き卵 果物	カリフラワーサラダ しる菜の中華風煮浸し 果物	きのこの和え物 ビーフソテー 果物	玉ねぎとカニの和風炒め うぐいす豆 果物	小松菜の和え物 ちくわの炒め物 果物	オムレツ 青梗菜の和え物 果物	野菜の卵とじ スパゲティサラダ 果物	
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
昼食	A	鮭の煮付け 	旬:なす  なす味噌豚丼	蒸し鶏の香味だれ 	麺の日  冷やし中華	田舎散らし 	さつまいもがニュー はもの天ぷら / 果物  れんこんとひき肉の炒め物 	鶏の味噌焼き 	
	B	厚揚げ炒め 大根の和え物 すまし汁	たけのこ土佐煮 いんげんの和え物 すまし汁	かぶのコンソメ煮 もやしのサラダ コンソメスープ	冬瓜の煮物	五目煮豆 ごぼうサラダ 味噌汁	切干大根 きゅうりの酢の物 赤だし	インゲンのソテー 白菜の和え物 味噌汁	
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。								
	夕食		ご飯 肉吸い	ご飯 五目卵焼き	ご飯 玉子巻き寿司キンパ風	ご飯 厚揚げの中華炒め	ご飯 カレーライス	ご飯 豚肉の生姜炒め	ご飯 マーボー豆腐
			れんこんの金平 わかめの酢の物	じゃが芋の山椒煮 小松菜の和え物 味噌汁	白菜の煮浸し オクラの和え物 味噌汁	里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	しる菜のドレッシング和え デザート	さつまいも甘煮 きのこのドレ和え すまし汁	小松菜の甘辛炒め 冬瓜の甘酢和え 中華スープ

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。

■ なすの体に良い効果 ■

- ◎ビタミンCが豊富に含まれているため、皮膚や粘膜の健康を維持し、風邪の予防に効果的。
- ◎食物繊維が豊富に含まれているため、便秘の予防・改善に効果的。
- ◎ナトリウムを排出する働きがあるため、むくみの予防・改善に効果的。



週間献立表



		7月15日 月曜日	7月16日 火曜日	7月17日 水曜日	7月18日 木曜日	7月19日 金曜日	7月20日 土曜日	7月21日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	カスタードロール 牛乳	パン 牛乳	レーズンパン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		スナッフ炒め ポテトサラダ 果物	洋風たまごとじ 金時豆 果物	茄子の炒め物 オクラの和え物 果物	厚焼き卵 白菜の中華和え 果物	かぶのソテー キャベツの和え物 果物	里芋のサラダ スナッフソテー 果物	小松菜の和え物 南瓜の煮物 果物
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
昼食	A	牛肉の炒め物 	辛子の日 	鯖の塩焼き 	散らし寿司(海老) 	赤魚の照り焼き 	塩梅カレーの日 	豚丼 
	B	豚肉の 辛子マヨネーズ炒め						
		平天の炒め物 オクラの甘酢和え すまし汁	里芋の煮物 小松菜のしそ和え 味噌汁	ちくわの煮物 ピーマンの昆布和え すまし汁	ひじき炒め インゲンわさび和え 味噌汁	小松菜の煮浸し オクラドレ和え すまし汁	しろなのサラダ 果物	冬瓜の煮物 わかめの酢の物 すまし汁
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鯖の蒸しポン酢かけ きのこのピリ辛炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	めばるの和風葱ソース 煮奴 ブロッコリーのドレッシング和え すまし汁	鶏つくね焼き カリフラワー洋風煮 青梗菜中華和え 味噌汁	豚バラ大根 さつまいもきんぴら 春菊の和え物 すまし汁	エビと豆腐の和風とろみ煮 チンゲン菜ソテー かぼちゃサラダ 中華スープ	カニ玉風 なすの甘辛炒め 大根のごま和え すまし汁	鮭のピリ辛焼き 高野豆腐の煮物 カリフラワーのツナ和え 味噌汁	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいますようよろしくお願い致します。

■ 7月16日は「からしの日」 ■

「からしの日」は日本からし協同組合によって制定されました。この組合は、かつて全国芥子粉工業協同組合として1957年7月16日に設立した歴史を持ちます。組合の設立60周年を記念して2017年に「からしの日」が認定され、記念日として登録されました。私たちの食卓に欠かせない香辛料「からし」をより深く知り、豊かな活用方法を広め、認知度を高めることが目的です。



週間献立表



	7月22日 月曜日	7月23日 火曜日	7月24日 水曜日	7月25日 木曜日	7月26日 金曜日	7月27日 土曜日	7月28日 日曜日	
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	
	洋食	パン 牛乳	ミニ黒糖ツイスト 牛乳	パン 牛乳	クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	
		きのこの炒め物 春雨サラダ 果物	かぶの中華煮 オクラの和え物 果物	ウィンナーソテー しろ菜のおかか和え 果物	ピーマンのソテー 金時豆 果物	カリフラワーの旨塩炒め きのこのポン酢和え 果物	豆腐の甘辛炒め いんげんの和え物 果物	スープ煮 白菜の酢の物 果物
		ご飯	ご飯	ご飯	ごちそうメニュー 天ざるそば/水ようかん	ご飯	ご飯	ご飯
昼食	A	兵庫グルメ 	鱈の漬け焼き 	赤魚のバター醤油焼き 	ごちそうメニュー 天ざるそば/水ようかん 	魚の中華あんかけ 	ツナの日 	ぶりの幽庵焼き 
	B	冷やし姫路おでん 			牛肉のオイスター炒め 		ツナピラフ 	
		だし巻き卵 春菊のごま和え 味噌汁	ごぼう炒め 白和え 味噌汁	キノコのコンソメ煮 いんげんのごま和え 味噌汁	ひじき煮 オクラ和え物 すまし汁	スナップソテー 春菊のわさび和え 味噌汁	鮭フライ しろなのドレッシング和え コーンスープ	蓮根のソテー オクラの和え物 すまし汁
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
	夕食	ご飯 白身魚のムニエル(トマトソース) キャベツの煮浸し じゃが芋サラダ コンソメスープ	ご飯 ハヤシライス 青菜の和え物 デザート	ご飯 散らし寿司(そぼろ) 五目煮 青梗菜のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 ロールキャベツ きんぴら蓮根 オクラの昆布和え すまし汁	ご飯 ジャージャン豆腐 もやしのソテー さつま芋サラダ 中華スープ	ご飯 鶏肉とごぼうのしぐれ煮 冬瓜煮 青梗菜のおひたし すまし汁	ご飯 肉団子のクリーム煮 じゃが芋ソテー ブロッコリーの和え物 コンソメスープ

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。

■ ツナ と シーチキン の違い ■

「ツナ」はマグロ類を油漬けに加工したものを言います。

「シーチキン」ははごろもフーズが製造・販売するマグロの缶詰の商品名です。マグロは鶏肉のように高たんぱく・低脂肪で見た目も鶏のささみに似ていることから、海の鶏肉＝シーチキンと名付けられたという説もあります。



週間献立表



		7月29日 月曜日	7月30日 火曜日	7月31日 水曜日	8月1日 木曜日	8月2日 金曜日	8月3日 土曜日	8月4日 日曜日	
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	
	洋食	パン 牛乳	レーズンパン 牛乳	パン 牛乳	ツイストパン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	
		しろ菜和え物 マカロニソテー 果物	スナップの甘辛炒め 白菜のドレ和え 果物	小松菜の和え物 大豆と昆布のうま煮 果物	炒り卵 青梗菜の和え物 果物	パンプキンサラダ 豆腐の甘辛炒め 果物	スナップの炒め物 ピーマンの和え物 果物	大根の炒め煮 金時豆 果物	
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
昼食	A	鱈の野菜あんかけ 	梅干しの日 	お好み焼き 	鶏肉と玉葱の味噌炒め 	カレーうどんの日 	親子丼 	豚肉のポン酢蒸し 	
	B	パプリカのコンソメ煮 いんげんの和え物 スープ	かぶの炒め煮 春菊の昆布和え 味噌汁	オクラの和え物 味噌汁	冬瓜の煮物 なすの和え物 すまし汁	小松菜のドレ和え	五目煮豆 オクラの甘酢和え 味噌汁	もやしのガーリックソテー いんげんの和え物 すまし汁	
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。								
	夕食	ご飯 とんかつ卵とじ 炒り豆腐 青梗菜の和え物 すまし汁	ご飯 玉子巻き寿司 なすのソテー 根菜サラダ 味噌汁	ご飯 カレイの煮付け もやしの炒め物 しろ菜のおかか和え すまし汁	ご飯 鮭のムニエル(きのこあん) スパゲティソテー ピーマンのうま塩和え コンソメスープ	ご飯 赤魚の中華風蒸し あんかけ餃子 しろ菜のナッツ和え スープ	ご飯 めばるの西京焼き 厚揚げの炒め煮 ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 散らし寿司 高野豆腐の卵とじ わかめサラダ 味噌汁	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。

■ 7月30日は「梅干しの日」 ■

「梅干しの日」と制定したのは江戸時代から操業している紀州の老舗、東農園です。紀州のは「梅はその日の難逃れ」ということわざが伝わっており、「難逃れ」→「難(7)が去る(30)」からこの日を梅干しの日としました。「梅はその日の難逃れ」とは梅干しを食べればその日一日の災厄から逃れることができるという言い伝えで、梅干しが持つ殺菌性や健康増進のパワーを語ったものだと考えられます。