









今週の献立表

【平成27年7月20日～平成27年7月26日】

	7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)	7月26日 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * ベーコンポテト ☆お浸し ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * ひじきと大豆の煮物 ☆3色サラダ ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * 出し巻き卵 * ピリ辛こんにゃく ☆きゅうりとちりめんじゃこの酢の物 ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * 切り干し大根の煮物 ☆ごま和え ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * 切り昆布の煮物 ☆おかか和え ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * 出し巻き卵 * ウィンナーと玉ねぎのソテ ☆キャベツサラダ ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * ミートオムレツ * ベーコンポテト ☆お浸し ☆フルーツ
食	<p>7月20日</p>  <p>ハンバーガーの日</p> <p>共</p>	<p>7月23日</p>  <p>米騒動の日</p>	<p>7月25日</p>  <p>かき氷の日</p>	<p>栄養士おすすめメニュー</p>		<p>季節の野菜を使ったメニュー</p>	
昼	<ul style="list-style-type: none"> * 焼きそば * ささ身梅しそ巻き揚げ * 海老とアスパラのスイートマヨ炒め * にらともやしの炒め物 ☆グリーンサラダ ☆フルーツカクテル ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 白身魚の夏野菜マリネ * 完熟トマト入り夏野菜のカレーコロッケ * ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き * がんも入り煮浸し ☆コールスローサラダ ☆フルーツ杏仁 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉の五目炒め * 茄子の揚げ浸し * 鶏とアスパラのグラタン風 * きのこと青菜の麻婆炒め ☆辛子和え ☆フルーツポンチ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 <p>店長おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 高菜ごはん * 枝豆とれんこんのふっくら揚げ * 豚肉ともやしの炒め物 * 花野菜炒め ☆千切りキャベツ ☆フルーツ ・わかめスープ ・漬物 <p>調理師おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * いわしのかば焼き * カニクリームコロッケ * 豚肉と小松菜の和風炒め * ラザニア風マカロニ ☆ひじきときゅうりのさっぱり和え ☆フルーツ寒天 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 <p>季節の野菜を使ったメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * ダッカルビ風 * 揚げ餃子 * 青梗菜と角天のソテー * 里芋の中華煮 ☆そうめんの梅マヨネーズ和え ☆フルーツポンチ ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 焼きそば * ささ身梅しそ巻き揚げ * 海老とアスパラのスイートマヨ炒め * にらともやしの炒め物 ☆グリーンサラダ ☆フルーツ寒天 ・卵スープ ・ごはん ・漬物 
夕	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏の照り焼き * 天ぷら(2種) * ペンネのクリームソース * 高野豆腐の野菜あんかけ ☆きのこと青菜のごま酢和え ☆フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * ハンバーグ * 皮付きポテト * 魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め * 筑前煮 ☆スパゲティサラダ ☆フルーツカクテル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鮭のマスタード焼き * 牛肉コロッケ * 焼きビーフン * チリコンカン ☆おくらとコーンのサラダ ☆フルーツ寒天 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉の生姜焼き * ミニアメリカンドッグ * オークランドポテト * 八宝菜 ☆お浸し ☆フルーツカクテル ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉とトマトの炒め物 * 卵サラダコロッケ * スタミナ肉じゃが * インゲンと糸こんにゃくの炒り煮 ☆ツナとわかめの和え物 ☆フルーツ白玉 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鯖のごま衣揚げ * 焼肉風野菜炒め * ミートボールのグラタン風 * 鶏と南瓜のレモン煮 ☆ブロッコリーサラダ ☆フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏の照り焼き * 天ぷら(2種) * ペンネのクリームソース * 高野豆腐の野菜あんかけ ☆きのこと青菜のごま酢和え ☆フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物

*ホット・ウォーマー
☆コールド・ウォーマー

◆◆◆ 土用の丑の日のお話 ◆◆◆



今年の土用の丑の日は、7月24日(金)です。夏のスタミナ源としては「うなぎ」が有名ですが、土用の丑の日にうなぎを食べるのはなぜでしょう・・・？
それは、いろいろな説がありますが、江戸時代、あるうなぎ屋が商売がうまくいかず、平賀源内にもちかけたところ、源内が「本日土用の丑の日」(今日うなぎを食べるといい・・・)という看板を店先に出したそうです。その当時、ものしりとして有名な源内の言うことならということで、そのうなぎ屋は大変、繁盛したそうです。その後、ほかのうなぎ屋も真似をするようになり、「土用の丑の日にうなぎ」という風習が定着していったようです。
うなぎには、豊富なたんぱく質や、蒲焼き1人前で1日の必要量の3倍も含まれるビタミンAをはじめ、B1、B2、E、カルシウム、鉄、EPA、DHAなど優れた栄養素が高水準で含まれます。淡白な食事になりがちな夏に、スタミナをつけ消化もよくするうなぎを食べ夏バテ知らずで乗り切りましょう！

