



ゆうあいの郷 予定献立表



一言通信



毎年思うのですが、七夕の日に日本全国で、どのくらいの量のオクラが食べられているのでしょうか？オクラを切った断面が、星の形に似ているということで、ご家庭や給食を提供する施設で、七夕の行事食に使われることが多いようです。

七夕の日に星の形に似たオクラを食べることで、星に願いを届け、短冊に書いた願い事がかなうともいわれているようです。また、オクラは夏バテ防止に効果があるとも言われていることから、これから来るもっと暑い日々に備えて召し上がるという意味もあるそうです。

ゆうあいの郷でも、七夕ちらし寿司に入れたオクラを皆様に召し上がっていただくことで、健やかに過ごしていただけるように職員一同願っております。



ゆうあいの郷
管理栄養士



【今月の行事食】

7月7日（月）

「七夕の御献立」

- ・七夕ちらし寿司
- ・かぼちゃの煮物
- ・豚しゃぶサラダ
- ・そうめん汁
- ・フルーツ(オレンジ)

7月19日（土）

「土用丑の日御膳」

- ・うな玉丼
- ・冬瓜の生姜あんかけ
- ・わかめと胡瓜の酢の物
- ・味噌汁
- ・フルーツ



ゆうあいの郷・厨房

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	火	竹輪のソテー 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	赤魚の梅煮 いんげんのソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	プリン ほうじ茶	鶏肉のオイスター炒め 里芋の味噌かけ 大根サラダ ご飯 中華スープ
2	水	ハムと野菜のクリーム煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ジャージャー麺 きのこの和風煮 杏仁豆腐 ご飯	吹雪まんじゅう 緑茶	たらのカレーパン粉焼き 茄子のあんかけ 豆サラダ ご飯 和風スープ
3	木	目玉焼き わかめと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のトマトソースかけ キャベツのソテー コーヒゼリー ご飯 コンソメスープ	バターケーキ コーヒー喫茶	揚げ出し豆腐 かぼちゃの煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁
4	金	鶏団子の煮物 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	和風玉子焼き じゃが芋のツナ煮 オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	キャラメル ケーキ 紅茶	回鍋肉 切干大根の中華煮 いんげんの胡麻和え ご飯 中華スープ
5	土	卯の花 ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの甘酢照り焼き がんもの煮物 ストロベリーゼリー ご飯 味噌汁 漬物	どら焼き (こしあん) 煎茶	茄子とひき肉の丼 さつま揚げの煮物 もやしと豆苗のサラダ すまし汁
6	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 れんこんサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	麻婆豆腐 青梗菜の中華炒め ブドウゼリー ご飯 中華スープ	バームクーヘン (チョコ) 紅茶	白身魚のピカタ ミニコロッケ スバゲティサラダ ご飯 コンソメスープ
7	月	竹輪の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	※ 七タの御献立 ※ 七タちらし寿司 かぼちゃの煮物 豚しゃぶサラダ そうめん汁 フルーツ (オレンジ)	杏仁豆腐 ほうじ茶	鶏肉の山椒焼き 白菜の煮びたし ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	火	厚揚げの煮物 ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレーうどん 茄子の土佐煮 ピーチゼリー ご飯	人形焼き 緑茶	おろしハンバーグ さつま芋の甘煮 人参サラダ ご飯 コンソメスープ
9	水	スクランブルエッグ もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏天 切干大根煮 オレンジゼリー ご飯 和風スープ 漬物	黒糖まんじゅう 煎茶	赤魚の甘酢あんかけ かぼちゃソテー ｽﾊﾞɢɪᴛɪのサラダ ご飯 味噌汁
10	木	魚肉ソーセージと野菜のソテー スバゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉のオニオンソース じゃがいもの煮物 ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (カスタード) コーヒー喫茶	いか団子と野菜の中華炒め 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのナムル ご飯 中華風かきたま汁
11	金	高野豆腐の煮物 茄子の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯖の塩こうじ焼き 根菜の煮物 ｶʙᴀɢɪᴛɪの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	青りんごゼリー ほうじ茶	鶏ひき肉のタコライス風 ひじきの煮物 大根サラダ 和風スープ
12	土	ウィンナーと野菜のソテー 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐とツナのチャンプルー 鶏レバーの甘辛煮 ストロベリーゼリー 菜めし すまし汁	大納言小豆入り 抹茶カステラ ほうじ茶	豚肉と冬瓜の煮物 ピーマンソテー おからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁
13	日	炒り卵 オニオンサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏団子とマカロニのトマト煮 ブロッコリーのソテー 切干大根のサラダ コンソメスープ	バウンドケーキ 紅茶	白身魚のフライ 大豆の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁
14	月	ポトフ 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚南蛮のｶʙᴀɢɪᴛɪかけ れんこんの煮物 コーヒゼリー ご飯 味噌汁 漬物	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	海鮮と春雨の中華煮込み いんげんのソテー カリフラワーのサラダ ご飯 中華スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	火	白はんぺんのソテー 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	大豆ミートのハンバーグ 里芋の煮っころがし ピーチゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン 紅茶	夏野菜チキンカレー 厚揚げの炒め物 ごぼうサラダ 福神漬け
16	水	目玉焼き 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のバター焼きまよろし 茄子とピーマンの炒め物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	🎂お誕生日会 いちご ショートケーキ 紅茶	豚肉のブルコギ 青菜の中華煮 切干大根のピリ辛和え ご飯 中華スープ
17	木	ハムと野菜のソテー わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏そば かぼちゃの煮物 カリフラワーの胡麻和え ご飯	ワッフル (ココア味) コーヒー喫茶	豆腐の野菜あんかけ さつま揚げの炒め物 キャベツのサラダ ご飯 すまし汁
18	金	ミートボール もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚カツの卵とじ ほうれん草のソテー ぶどうゼリー ご飯 けんちん汁	吹雪まんじゅう 緑茶	たらのみぞれ煮 じゃが芋のソテー ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 かきたま味噌汁
19	土	卵の花 小松菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	<土用丑の日御膳> うな玉丼 冬瓜の生姜あんかけ わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ	葛まんじゅう 煎茶	鶏肉の塩ダレ炒め 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯 和風スープ
20	日	スクランブルエッグ 大根サラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	厚揚げとひき肉の炒め物 麩と野菜の煮物 黒豆もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	オレンジゼリー ほうじ茶	ぶりの照り焼き 人参の金平 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁
21	月	高野豆腐の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	シーフードカレーライス ミニコロッケ 海藻サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	レモンケーキ 紅茶	豚肉と茄子の味噌炒め 切干大根煮 青菜の和え物 ご飯 和風スープ

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	火	竹輪のソテー 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のチリソース炒め かたかたの和風味あんかけ ストロベリーゼリー ご飯 中華スープ	どら焼き (こしあん) 緑茶	カレイの煮つけ れんこんの和風炒め きらずサラダ ご飯 味噌汁
23	水	炒り卵 ｽﾌｳﾞｴﾝﾄﾞｳのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の生姜焼き風 冬瓜の煮物 コーヒゼリー ご飯 味噌汁 漬物	紅葉まんじゅう 煎茶	いか団子と野菜の甘酢炒め ひじきと大豆の煮物 おくらと鶏むね肉の中華和え ご飯 すまし汁
24	木	厚揚げの葱ダレ ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鯨の焼きびたし 茄子の煮びたし ピーチゼリー コーンライス かきたま汁	バームクーヘン (チョコ) コーヒー喫茶	鶏つくね 大根の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁
25	金	スクランブルエッグ キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐の五目うま煮 れんこんきんぴら オレンジゼリー ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (カスタード) ほうじ茶	ビビンバ丼 かぼちゃの煮物 春雨の酢の物 中華スープ
26	土	ﾀｲｸﾞと野菜の洋風煮 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	かき玉にゆう麺 麩と里芋の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾁｪｽﾞのサラダ ご飯	紅茶のロール ケーキ 紅茶	白身魚のﾛｰﾙ・ｶﾀｶﾅｽ ﾚﾊﾞｰの炒め物 わかめのサラダ ご飯 和風スープ
27	日	鶏団子と野菜の炒め物 もやしと豆苗のサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	豚肉のおろしポン酢 さつま揚げの炒め物 ぶどうゼリー ご飯 味噌汁 漬物	黒糖まんじゅう 緑茶	赤魚の中華煮 春巻き ｽﾌｳﾞｴﾝﾄﾞｳのゆかり和え ご飯 すまし汁
28	月	魚肉ソーセージと野菜のﾏﾅﾅのﾎﾝ酢和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｽﾊﾞﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ きのこソテー ストロベリーゼリー ご飯 コンソメスープ	バウンドケーキ 紅茶	鶏肉の胡麻風味焼き 冬瓜の生姜煮 人参の和え物 ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	火	厚揚げの煮物 玉葱のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たらの味噌漬け焼き 筑前煮 春雨サラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	バターケーキ ほうじ茶	豚肉の塩昆布炒め 小松菜の煮びたし 大根の和え物 ご飯 味噌汁
30	水	目玉焼き いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	タンドリーチキン カリフラワーのソテー ピーチゼリー ご飯 味噌汁	どら焼き (カスタード) 紅茶	鰯の南蛮漬け 茄子の炒め物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁
31	木	いか団子の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	梅しそ豚丼 ひじきの煮物 ほうれんそうのおかか和え 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	ストロベリー ゼリー コーヒー喫茶	厚揚げとツナの炒め物 切干大根煮 おくらのナムル ご飯 中華風かきたま汁