

厨房だより おぎくぼ紫苑
2025年7月

	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)
今日は何の日							七夕			
朝食	米飯160 g 味噌汁（なす、えのき） キャベツとエビのソテー たいみそ	米飯160 g 味噌汁（厚揚げ、もやし） カブと蒔の煮物 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（小松菜、しいたけ） 里芋の旨煮 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（カブ、大根葉） がんもと野菜のオイスター炒め のり佃煮	ホタテ風味雑炊 大根のこってり煮 ヨーグルト	食パン 朝りんご きのこスープ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（カブ、チンゲンサイ） 白菜のさっと煮 たいみそ	米飯160 g 味噌汁（しめじ、ほうれん草） じゃが芋の金平 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（なめこ、ねぎ） 厚揚げと蒔の煮物 のり佃煮	たまごおかか粥 白菜の煮物ホタテ風味 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 386kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6g 炭水化物 68.5g 食塩 1.4g	エネルギー 371kcal 蛋白質 10.4g 脂質 5.2g 炭水化物 67.6g 食塩 1.3g	エネルギー 392kcal 蛋白質 11g 脂質 3.7g 炭水化物 75.6g 食塩 1.6g	エネルギー 391kcal 蛋白質 10.5g 脂質 7.6g 炭水化物 67g 食塩 1.7g	エネルギー 361kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.3g 炭水化物 55.1g 食塩 1.2g	エネルギー 369kcal 蛋白質 15.1g 脂質 9.5g 炭水化物 57.4g 食塩 2.3g	エネルギー 326kcal 蛋白質 8g 脂質 1.1g 炭水化物 68.3g 食塩 1.4g	エネルギー 378kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.4g 炭水化物 77.1g 食塩 2g	エネルギー 401kcal 蛋白質 11.8g 脂質 8.5g 炭水化物 65.4g 食塩 1.5g	エネルギー 298kcal 蛋白質 14.2g 脂質 3.4g 炭水化物 50.7g 食塩 1.8g
昼食	なめこおろしそば ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢漬風味サラダ	夏野菜カレー ブロッコリーとハムのサラダ 黄桃缶	レズンロールとミルクパン 大豆のスープ キッシュ風たまご焼き パンプキンサラダ 牛乳プリン ブルーベリー	米飯160 g 野菜わん サワラの香り味噌焼き 小松菜わさび和え りんごゼリー	ソースカツ丼 あさりの味噌汁（7割、みつば） 里芋の旨煮 きゅうりのナメタケ和え	赤飯 麴のすまし汁 鮭の香味ソースがけ いんげんとシラスの和え物 バナナ	七夕そうめん 茶碗蒸し 豚肉と茄子の味噌炒め きらきら七夕デザート	コーンピラフ アスパラとベーコンのスープ バーベキューチキン 野菜サラダ	米飯160 g 味噌汁（豆腐、にら） 豚肉の甘酢炒め いんげんと小海老の和え物 ぶどうムース	米飯160 g 味噌汁（オクラ、えのき） エビカツ もやしソテー みかん缶
栄養価	エネルギー 441kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.2g 炭水化物 65.3g 食塩 3.4g	エネルギー 597kcal 蛋白質 17.7g 脂質 18.8g 炭水化物 87g 食塩 3g	エネルギー 500kcal 蛋白質 20.2g 脂質 23.1g 炭水化物 52.8g 食塩 2.6g	エネルギー 481kcal 蛋白質 22.3g 脂質 8g 炭水化物 77.6g 食塩 2.1g	エネルギー 585kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.3g 炭水化物 75.1g 食塩 2.6g	エネルギー 460kcal 蛋白質 25.5g 脂質 6.1g 炭水化物 74.2g 食塩 1.9g	エネルギー 460kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17g 炭水化物 54.9g 食塩 2.3g	エネルギー 466kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.6g 炭水化物 68.8g 食塩 1.9g	エネルギー 529kcal 蛋白質 24.6g 脂質 12.9g 炭水化物 74g 食塩 2.6g	エネルギー 512kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.7g 炭水化物 82.7g 食塩 1.9g
おやつ	海老せん ようかんカステラ	ミニエクレア	黒糖饅頭	レモンケーキ	もみじ饅頭	アップル&ピーチケーキ	和菓子 願いの星	紅茶ケーキ	福栗饅頭	抹茶オムレット
夕食	米飯160 g 味噌汁（じゃがいも、しめじ） 豚肉とピーマンの炒め物 小松菜のピーナツ和え 昆布豆	米飯160 g 味噌汁（白菜、わかめ） 豆腐のカニかまあなかけ チンゲンサイと鶏ムネ肉の辛子和え しば漬け	米飯160 g そうめんすまし汁 タラのムニエル和風ソース いんげんごま和え きゅうり漬け	米飯160 g 香味野菜スープ 八宝菜 大根とツナの和え物 ザーサイ	米飯160 g 味噌汁（人参、チンゲン菜） 鶏肉の梅風味蒸し 南瓜の含め煮 つぼ漬け	米飯160 g 中華風コーンスープ ミートボールと高野豆の甘酢炒め ほうれん草のナムル マンゴー缶	麦ご飯 味噌汁（豆腐、にら） 鱈のおろし煮 春雨の酢の物 金時豆	米飯160 g 味噌汁（里芋、えのき） アサリの卵とじ 冬瓜の煮物 しその実漬け	米飯160 g 麴のすまし汁 赤魚のたいみそ焼き はんぺんのわさびマヨ和え つぼ漬け	麦ご飯 味噌汁（カブ、大根葉） 鶏肉のさっぱり煮 スパゲティーサラダ ひきわり納豆
栄養価	エネルギー 508kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.3g 炭水化物 76.2g 食塩 2g	エネルギー 404kcal 蛋白質 18.3g 脂質 4.2g 炭水化物 71.3g 食塩 2.6g	エネルギー 402kcal 蛋白質 20.3g 脂質 3.6g 炭水化物 69.7g 食塩 2.5g	エネルギー 546kcal 蛋白質 18.2g 脂質 21.8g 炭水化物 66.2g 食塩 2.6g	エネルギー 533kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.6g 炭水化物 84g 食塩 2.3g	エネルギー 556kcal 蛋白質 17g 脂質 15.2g 炭水化物 84.7g 食塩 2.1g	エネルギー 507kcal 蛋白質 24g 脂質 9.1g 炭水化物 79.3g 食塩 1.4g	エネルギー 443kcal 蛋白質 15.7g 脂質 6.5g 炭水化物 78g 食塩 2.6g	エネルギー 448kcal 蛋白質 22.3g 脂質 7.8g 炭水化物 70.5g 食塩 2.1g	エネルギー 608kcal 蛋白質 25g 脂質 21.5g 炭水化物 75.8g 食塩 2g
合計	エネルギー 1335kcal 蛋白質 54.8g 脂質 28.5g 炭水化物 210g 食塩 6.8g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 46.4g 脂質 28.2g 炭水化物 225.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1294kcal 蛋白質 51.5g 脂質 30.4g 炭水化物 198.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 51g 脂質 37.4g 炭水化物 210.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 54.4g 脂質 40.2g 炭水化物 214.2g 食塩 6.1g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 57.6g 脂質 30.8g 炭水化物 216.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1293kcal 蛋白質 49.9g 脂質 27.2g 炭水化物 202.5g 食塩 5.1g	エネルギー 1287kcal 蛋白質 45.3g 脂質 21.5g 炭水化物 223.9g 食塩 6.5g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 58.7g 脂質 29.2g 炭水化物 209.9g 食塩 6.2g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 53.9g 脂質 37.6g 炭水化物 209.2g 食塩 5.7g

～7月7日は七夕です～ ※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

七夕は五節句のひとつで、縁起のいい「陽数」とされる奇数が連なる7月7日の夕べに行われるため、「七夕の節句」と言います。また、笹を用いて行事をすることから、別名「笹の節句」とも呼ばれています。七夕は、中国伝来の「七夕伝説」と「乞巧奠(きっこうでん)」に日本伝来の「棚機つ女」の伝説や、お盆前の清めの風習などが結びついて現在のようなかたちになりました。



厨房だよ！おぎくぼ紫苑

2025年7月

	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
今日は何の日							ホーム喫茶1・2階		土用の丑の日	
朝食	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、里芋） がんとどきの煮物 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（もやし、にら） 厚焼き玉子 ゆずみそ	パン（こしあん、白あん） 野菜スープ ほうれん草ソテー ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（しいたけ、白菜） 里芋の旨煮 たいみそ	大根と三つ葉の雑炊 玉ねぎの含め煮 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（ほうれん草、えのき） カブとさつま揚げの煮物 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（たまねぎ、しいたけ） じゃが芋の三色煮 たいみそ	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、大根） チンゲン菜の炒め物 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（もやし、にら） いんげんの金平 梅びしお	食パン 朝いちご カレースープ オムレツ ヨーグルト
栄養価	エネルギー 402kcal 蛋白質 11.9g 脂質 7.9g 炭水化物 68.3g 食塩 1.7g	エネルギー 409kcal 蛋白質 14.4g 脂質 7.7g 炭水化物 68.2g 食塩 1.9g	エネルギー 372kcal 蛋白質 13.3g 脂質 7.9g 炭水化物 63g 食塩 1.8g	エネルギー 374kcal 蛋白質 9.5g 脂質 1.2g 炭水化物 79.1g 食塩 1.4g	エネルギー 313kcal 蛋白質 12.6g 脂質 3.7g 炭水化物 56.1g 食塩 1.3g	エネルギー 348kcal 蛋白質 9.8g 脂質 1.7g 炭水化物 70.4g 食塩 2g	エネルギー 383kcal 蛋白質 8g 脂質 1g 炭水化物 83.3g 食塩 1.3g	エネルギー 359kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.4g 炭水化物 67.7g 食塩 1.6g	エネルギー 332kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.4g 炭水化物 66.5g 食塩 1.8g	エネルギー 401kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.1g 炭水化物 59.4g 食塩 2.8g
昼食	米飯160 g 味噌汁（ほうれん草、はんぺん） メバルの煮付け さつま芋のはちみつ煮 小松菜の磯辺和え	メロンパンと黒糖ロール ポークビーンズ 人参サラダ 黄桃缶	米飯160 g そうめんすまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 南瓜の含め煮 大根サラダ	海の幸カレーライス ブロッコリーのサラダ りんごヨーグルト	菜めし 味噌汁（豆腐、しめじ） 白身魚のフライ 小松菜の煮浸し 春雨ごま酢和え	米飯160 g 味噌汁（里芋、小松菜） 鶏つくねの照り焼き 焼きなす 黒蜜ゼリー	サンドイッチ（卵・ジャム） 白菜とハムのスープ ポークチャップ 紅茶ゼリー	米飯160 g 味噌汁（はんぺん、葉ねぎ） ホキみぞれあんかけ ごぼう土佐煮 かぶ塩昆布和え	ひつまぶし 南瓜きのこあん ほうれん草の湯葉和え 豆乳プリン	米飯160 g 味噌汁（しいたけ、じゃがいも） チキンソテー わさび醤油 スパゲティーサラダ マンゴー缶
栄養価	エネルギー 490kcal 蛋白質 21.7g 脂質 3.7g 炭水化物 87.7g 食塩 1.9g	エネルギー 505kcal 蛋白質 17.5g 脂質 17.4g 炭水化物 69.3g 食塩 1.4g	エネルギー 512kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.4g 炭水化物 84.6g 食塩 2.7g	エネルギー 508kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.1g 炭水化物 82.8g 食塩 2.4g	エネルギー 571kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.5g 炭水化物 83.1g 食塩 2.8g	エネルギー 515kcal 蛋白質 19.4g 脂質 10.8g 炭水化物 81.9g 食塩 1.7g	エネルギー 472kcal 蛋白質 23.3g 脂質 19.7g 炭水化物 49.4g 食塩 2.4g	エネルギー 448kcal 蛋白質 22.8g 脂質 2.2g 炭水化物 80.8g 食塩 2.6g	エネルギー 595kcal 蛋白質 25.8g 脂質 15.9g 炭水化物 85.6g 食塩 2.4g	エネルギー 531kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.8g 炭水化物 83.1g 食塩 1.8g
おやつ	キャラメルどら焼き カリントウドーナツ	チョコパイ	乳菓饅頭	♪手作りおやつ♪	やわらか団子 2種	原宿ドッグ	すいかゼリー	スイスパウム ガトーレーズン	初雁	お楽しみに☆
夕食	米飯160 g 味噌汁（じゃがいも、みつば） 豆腐のそぼろあんかけ さつま揚げと玉ねぎのマサード炒め ごま昆布	米飯160 g 味噌汁（厚揚げ、わかめ） 鮭のゆうあん焼き いんげんのピーナツ和え 金時豆	麦ご飯 味噌汁（キャベツ、えのき） 豚のすき煮 オクラ梅肉和え きゅうり漬け	米飯160 g 中華スープ 回鍋肉 棒々鶏風サラダ ザーサイ	米飯160 g 味噌汁（麩、もやし） 豚肉の塩ダレ炒め マカロニサラダ 高菜炒め	米飯160 g 香味野菜スープ 厚揚げとエビのチリソース もやしのナムル みかん缶	菜めし 味噌汁（かぼちゃ、にら） 鶏肉の塩麹焼き 切干し煮 金時豆	米飯160 g 味噌汁（豆腐、わかめ） 豚肉カレー醤油焼き ポテトサラダ しその実漬け	米飯160 g トマトオニオンスープ サケのムニエル イタリアンサラダ 洋梨缶	麦ご飯 そうめんすまし汁 サバの味噌煮 きゅうりとちくわの和え物 とろろ
栄養価	エネルギー 526kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.3g 炭水化物 79.7g 食塩 2.5g	エネルギー 471kcal 蛋白質 25.7g 脂質 6.9g 炭水化物 73.1g 食塩 1.5g	エネルギー 449kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.2g 炭水化物 74.7g 食塩 2.1g	エネルギー 507kcal 蛋白質 27g 脂質 13.1g 炭水化物 66.3g 食塩 2.7g	エネルギー 555kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.6g 炭水化物 74.2g 食塩 2g	エネルギー 474kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.5g 炭水化物 71.5g 食塩 2.3g	エネルギー 488kcal 蛋白質 21.7g 脂質 6.9g 炭水化物 84.4g 食塩 3.1g	エネルギー 532kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16g 炭水化物 70.3g 食塩 2.5g	エネルギー 481kcal 蛋白質 23.2g 脂質 8.7g 炭水化物 73.8g 食塩 1.5g	エネルギー 639kcal 蛋白質 21.9g 脂質 24g 炭水化物 80.9g 食塩 2.2g
合計	エネルギー 1418kcal 蛋白質 53.5g 脂質 23.9g 炭水化物 235.7g 食塩 6.1g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 57.6g 脂質 32g 炭水化物 210.6g 食塩 4.8g	エネルギー 1333kcal 蛋白質 52.1g 脂質 25.5g 炭水化物 222.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 56g 脂質 24.4g 炭水化物 228.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 52.7g 脂質 38.8g 炭水化物 213.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1337kcal 蛋白質 49.1g 脂質 23g 炭水化物 223.8g 食塩 6g	エネルギー 1343kcal 蛋白質 53g 脂質 27.6g 炭水化物 217.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1339kcal 蛋白質 54.6g 脂質 22.6g 炭水化物 218.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 57.9g 脂質 27g 炭水化物 225.9g 食塩 5.7g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 54.7g 脂質 48.9g 炭水化物 223.4g 食塩 6.8g

～7月19日は土用の丑の日です～

土用の丑の日とは、夏の土用の期間にある丑の日（1ヶ月のそれぞれの日に十二支を当てはめたうち、丑にあたる日）のことです。この日は、夏バテ防止を願いうなぎを食べる習わしがいられています。うなぎには、たんぱく質やビタミンが豊富に含まれており栄養価が高い食材です。19日のお昼ご飯は、ひつまぶしの予定です。ぜひ お楽しみに☆



厨房だよ！おぎくぼ紫苑

2025 年 7 月



	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)
今日は何の日	海の日			ホーム喫茶3階							
朝食	米飯160 g 味噌汁（カブ、大根葉） キャベツとツナの炒め物 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（わかめ、だいこん） 里芋の旨煮 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（厚揚げ、小松菜） じゃが芋の甘辛炒め 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（もやし、にら） 高野豆腐の含め煮 たいみそ	米飯160 g 味噌汁（たまねぎ、えのき） 野菜と海老の中華煮 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（厚揚げ、人参） 大根のこってり煮 ゆずみそ	パン(クリーム、チョコ) ミネストローネ キャベツとしめじのソテー ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（もやし、オクラ） がんもどきの煮物 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、大根） 豆腐きのこ炒め たいみそ	米飯160 g 味噌汁（はんぺん、わかめ） キャベツの煮物ホタテ風味 ゆずみそ	たまごと青菜粥 豚肉と茄子の味噌炒め ヨーグルト
栄養価	エネルギー 378kcal 蛋白質 10.5g 脂質 6.3g 炭水化物 67.8g 食塩 1.4g	エネルギー 358kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.4g 炭水化物 73.4g 食塩 1.9g	エネルギー 428kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.7g 炭水化物 74.5g 食塩 1.5g	エネルギー 364kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4g 炭水化物 67.9g 食塩 1.3g	エネルギー 350kcal 蛋白質 14.4g 脂質 1.8g 炭水化物 67.8g 食塩 1.8g	エネルギー 447kcal 蛋白質 11.5g 脂質 11.4g 炭水化物 70.9g 食塩 1.6g	エネルギー 438kcal 蛋白質 13.5g 脂質 16.7g 炭水化物 59.5g 食塩 2g	エネルギー 359kcal 蛋白質 10g 脂質 4.7g 炭水化物 65.3g 食塩 1.3g	エネルギー 427kcal 蛋白質 14.2g 脂質 9.5g 炭水化物 69g 食塩 1.3g	エネルギー 342kcal 蛋白質 12g 脂質 1.6g 炭水化物 67.5g 食塩 2.3g	エネルギー 471kcal 蛋白質 14.1g 脂質 20.8g 炭水化物 53.5g 食塩 1.3g
昼食	温玉うどん 大学いも オクラと小エビの和え物	カフェフレンチースト コーンポタージュ 豚肉の洋風炒め 野菜サラダ	木の葉丼 味噌汁（なす、みょうが） 揚げ出し豆腐 白菜の磯マヨ和え	米飯160 g コンソメスープ ミートローフ デミグラス 南瓜のカテージチーズサラダ りんご缶	鶏飯(けいはん)風 大根の含め煮 ほうれん草とわかめの酢の物	米飯160 g 野菜わん 鯖の味噌煮 小松菜の煮浸し きゅうり梅肉和え	米飯160 g 味噌汁（チンゲン菜、かぼちゃ） 赤魚の一味焼き 春雨サラダ みかん缶	麦ご飯 味噌汁（なめこ、大根） 野菜コロッケ さつま揚げのピリ辛炒め いんげん生姜和え	冷やし中華 餃子 杏仁豆腐	米飯160 g 麩のすまし汁 松風焼き さつま芋のはちみつ煮 いんげんとツナのサラダ	米飯160 g 味噌汁（じゃが芋、えのき） アジフライ 大根サラダ 白桃缶
栄養価	エネルギー 435kcal 蛋白質 15.7g 脂質 12.3g 炭水化物 63.3g 食塩 2.9g	エネルギー 554kcal 蛋白質 30.2g 脂質 21g 炭水化物 59.5g 食塩 3.3g	エネルギー 553kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14.8g 炭水化物 83.7g 食塩 3g	エネルギー 643kcal 蛋白質 21.8g 脂質 19.6g 炭水化物 91.5g 食塩 2.4g	エネルギー 399kcal 蛋白質 22.8g 脂質 3.5g 炭水化物 67.1g 食塩 3.6g	エネルギー 472kcal 蛋白質 23.8g 脂質 9.5g 炭水化物 68.7g 食塩 2.1g	エネルギー 466kcal 蛋白質 21.7g 脂質 5.4g 炭水化物 77g 食塩 1.7g	エネルギー 537kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.2g 炭水化物 93.1g 食塩 2.8g	エネルギー 438kcal 蛋白質 17.3g 脂質 8.1g 炭水化物 71.2g 食塩 2.9g	エネルギー 609kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.1g 炭水化物 91.1g 食塩 1.2g	エネルギー 599kcal 蛋白質 16.5g 脂質 16.4g 炭水化物 93.7g 食塩 1.8g
おやつ	和菓子 海開き	杏子ケーキ	雪の宿 小豆パイ	水まんじゅうゼリー	カスタードケーキ	マイケーキバニラ 人形焼き	カステラ王子	リングドーナツ ふんわりロールケーキ	今川焼 カスタード	新ドームケーキ	ホットケーキ
夕食	米飯160 g あさりの味噌汁（7割、みつば） 豚肉の梅肉焼き 人参 大根とカニかまのサラダ うぐいす豆	米飯160 g 味噌汁（玉ねぎ、しいたけ） シルバーの柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 たくあん漬け	米飯160 g 味噌汁（キャベツ、しめじ） 鯖の生姜煮 チンゲンサイと林檎のごま和え 昆布佃煮	米飯160 g 味噌汁（なめこ、ねぎ） 鮭のゆうあん焼き ほうれん草コーン和え さくら漬け	米飯160 g 豆腐のすまし汁 豚肉のスタミナ味噌炒め さつま芋のバター煮 高菜炒め	米飯160 g 味噌汁（わかめ、じゃがいも） 筑前煮 オクラと小エビの和え物 うぐいす豆	米飯160 g 味噌汁（大根葉、なす） 豚肉の旨塩炒め ブロッコリーのみぞれ和え つぼ漬け	米飯160 g 味噌汁（しめじ、里芋） 鶏肉の梅ダレかけ ツナとわかめのサラダ 昆布豆	米飯160 g 味噌汁（たまねぎ、しいたけ） 黄金カレーのおろし煮 ほうれん草のカテージチーズ 和え たくあん漬け	米飯160 g 味噌汁（カブ、小松菜） 豚肉のおかかボン酢炒め 白菜塩昆布和え 高菜炒め	米飯160 g 味噌汁（もやし、しめじ） 鶏の照り焼き 南瓜の含め煮 昆布豆
栄養価	エネルギー 522kcal 蛋白質 26.4g 脂質 9.5g 炭水化物 78.1g 食塩 2.5g	エネルギー 502kcal 蛋白質 21.8g 脂質 6.7g 炭水化物 85.8g 食塩 1.6g	エネルギー 509kcal 蛋白質 24.6g 脂質 8.4g 炭水化物 72.2g 食塩 2.2g	エネルギー 416kcal 蛋白質 23.7g 脂質 4.3g 炭水化物 66.9g 食塩 2.5g	エネルギー 555kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14g 炭水化物 81.7g 食塩 1.5g	エネルギー 577kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13.2g 炭水化物 85.9g 食塩 2.6g	エネルギー 470kcal 蛋白質 21.4g 脂質 10.5g 炭水化物 71g 食塩 2.1g	エネルギー 519kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.1g 炭水化物 68.3g 食塩 2.8g	エネルギー 400kcal 蛋白質 23.3g 脂質 2.5g 炭水化物 68.4g 食塩 2.3g	エネルギー 453kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10g 炭水化物 67.3g 食塩 1.6g	エネルギー 450kcal 蛋白質 19.8g 脂質 4.4g 炭水化物 82.4g 食塩 2.1g
合計	エネルギー 1335kcal 蛋白質 52.6g 脂質 28.1g 炭水化物 209.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 60.9g 脂質 29.1g 炭水化物 218.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 53.3g 脂質 30.9g 炭水化物 230.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 56.9g 脂質 27.9g 炭水化物 226.3g 食塩 6.2g	エネルギー 1304kcal 蛋白質 58g 脂質 19.3g 炭水化物 216.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 60.2g 脂質 34.1g 炭水化物 225.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 56.6g 脂質 32.6g 炭水化物 207.5g 食塩 5.8g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 47.6g 脂質 31g 炭水化物 226.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1265kcal 蛋白質 54.8g 脂質 20.1g 炭水化物 208.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 53g 脂質 27.7g 炭水化物 225.9g 食塩 5.1g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 50.4g 脂質 41.6g 炭水化物 229.6g 食塩 5.2g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～7月25日の献立は鶏飯風です～

鶏飯(けいはん)は鹿児島県奄美大島地方の郷土料理です。鶏飯は今から400年以上前、薩摩藩が奄美諸島を支配していた頃、現地の人達が薩摩の役人をもてなすために、ふるまった料理から生まれたと言われています。当時貴重だった鶏を丸ごと使って鶏肉料理を作ったのが鶏飯の始まりと言われています。しかし、当時はお茶漬けのようなスタイルではなく、炊き込みご飯だったようです。

