

7月分献立表

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
				レモンティー39kcal 菜飯 すまし汁 カレイの梅おろし煮 小松菜の煮浸し 杏仁豆腐 たくあん 542kcal 3.9g 抹茶まんじゅう104kcal	りんごジュース59kcal ごはん 中華スープ えびの中華炒め 油揚げと人参の炒め物 しば漬け 黄桃缶 478kcal 3.9g メロンフルーチェ184kcal	ココア101kcal ごはん すまし汁 生揚げのみそ炒め れんこんの甘酢和え かのこ豆 青かっぱ漬け 488kcal 3.5g 雪の宿70kcal	カルピス54kcal ●冷汁うどん● 和風きんぴら包み焼 さつま揚げの煮付け 洋梨缶入りブドウゼリー 585kcal 4.7g セレクト
6	7	8	9	10	11		
オレンジジュース84kcal ごはん 味噌汁 アジの焼き浸し ひじきのそぼろ炒め 漬物 パイナップル缶 503kcal 3.6g 苺パバロア124kcal	蜂蜜しょうが68kcal ☆七夕ちらし☆ すまし汁 ミックスフライ 冬瓜のカニカマあん フルーツ寒天 しば漬け 580kcal 3.5g セレクト	カフェオレ84kcal カレーライス コンソメスープ レタスのしゃきしゃきサラダ ブドウ缶ヨーグルト 福神漬け 578kcal 3.5g どら焼き72kcal	ミルクティー65kcal ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根金平 りんご缶 のり佃煮 564kcal 3.7g ココアワッフル72kcal	キャラメルミルク87kcal ごはん 春雨スープ 牛肉キムチ炒め ほうれん草のナムル バナナ 桜漬け 492kcal 2.2g 水ようかん55kcal	牛乳113kcal ごはん トマトスープ 白身魚のクリーム煮 いんげんのツナサラダ 黄桃缶 赤かっぱ漬け 499kcal 4.1g エクレア69kcal		
13	14	15	16	17	18		
レモネード74kcal 枝豆ごはん 味噌汁 絹ごし豆腐のあんかけ キャベツのチーズサラダ 洋梨缶 しば漬け 671kcal 3.6g 人形焼96kcal	ピーチティー38kcal ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 ブロッコリーのしょうが和え 田舎漬け びわ缶 480kcal 3.6g レーズン蒸しパン160kcal	ココア101kcal ごはん 吉野汁 鶏肉の香り付け焼き 冬瓜の煮物 キウイフルーツ 桜漬け 466kcal 3.4g サラダせんべい168kcal	イチゴオレ99kcal ごはん コンソメスープ 舌平目のムニエル ズッキーニのトマト煮 白菜漬け フルーツカクテル 456kcal 3.6g 紫芋まんじゅう104kcal	野菜ジュース77kcal ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 揚げナス みかん缶 しその実漬け 421kcal 3.4g セレクト	チョコミルク139kcal ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ ほうれん草のゴマ和え 白花煮豆 鯛みそ 596kcal 2.6g 抹茶ゼリー98kcal		
20	21	22	23	24	25		
バニラミルク87kcal ごはん なめこ汁 鶏の照り焼き 山菜の炒め煮 杏仁豆腐 たくあん 669kcal 3.9g セレクト	カフェオレ84kcal ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 小松菜のソテー ブドウ缶 赤かっぱ漬け 443kcal 3.3g たい焼き88kcal	オレンジジュース57kcal ごはん 味噌汁 太刀魚の香味たれ 大豆の煮物 うぐいす豆 おかか昆布 604kcal 3.5g 小倉あんパイ117kcal	抹茶ミルク130kcal ごはん コンソメスープ メンチカツ ブロッコリーのゴマ和え 桜漬け びわ缶 565kcal 3.2g 酒まんじゅう104kcal	牛乳113kcal ★うなぎちらし★ 味噌汁 青梗菜のカニカマ和え りんご缶 つぼ漬け 478kcal 3.1g プリン73kcal	蜂蜜しょうが68kcal ごはん 味噌汁 鮭のしょうが煮 胡瓜とワカメの酢の物 夏みかん缶 田舎漬け 443kcal 3.4g ホットケーキ80kcal		
27	28	29	30	31			
ココア101kcal ごはん 春雨スープ 肉団子の酢豚風 さつま芋のバター煮 白菜漬け 黄桃缶 585kcal 2.2g 鈴カステラ90kcal	ぶどうジュース74kcal ごはん 味噌汁 親子煮 ズッキーニのハムサラダ たくあん 白花煮豆 484kcal 3.2g 梅ゼリー80kcal	チョコミルク139kcal ごはん 味噌汁 タラのバター醤油焼き キャベツのベーコンソテー 洋梨缶 あみの佃煮 490kcal 3.7g セレクト	カルピス54kcal ごはん ワンタンスープ 蒸し魚の中華あん 冷奴 みかん缶 赤かっぱ漬け 460kcal 3.9g 甘醬油せんべい50kcal	レモネード74kcal 夏野菜チキンカレー コンソメスープ レタスのシーザーサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 643kcal 3.9g もみじまんじゅう84kcal			

〈一口メモ 7月4日(土)実施【冷汁うどん】について〉

【冷汁うどん】は、埼玉県の郷土料理です。味噌とごま、お好みで砂糖を加えすり鉢ですったものに、きゅうりとナス、しそやみょうがなどの薬味を入れ、冷たいだし汁でのばしたつゆに、うどんを付けて食べられているものです。農作業の合間、食欲がない時にも食べられる食事として広まりました。平成22年に開催された「第6回埼玉B級ご当地グルメ王決定戦」では優勝を飾り、提供するお店が増えたそうです。暑い夏にぴったりなうどんをどうぞご賞味ください。

* 今月は7日(火)に「七夕献立」を予定しています。

