

今週の献立表

【令和4年7月18日～令和4年7月24日】

	7月18日 (月)	7月19日 (火)	7月20日 (水)	7月21日 (木)	7月22日 (金)	7月23日 (土)	7月24日 (日)	
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ピリ辛こんにゃく ・しめじとわかめのポン酢和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	休	食事の前に手を洗いましょう！		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしのカリカリフライ ・ミートオムレツ ・切干大根の煮物 ・キャベツサラダ ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・きびなごカリカリフライ ・ミートオムレツ ・ウインナーと玉ねぎのソテー ・3色サラダ ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ガリバタチキン ・皮付きポテト ・焼きビーフン ・チリコンカーン ・ほうれん草の香り和え ・フルーツのカルピス和え ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	所					<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレー ・カニクリームコロッケ ・魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 ・ほうれん草ともやしとハムのソテー ・グリーンサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしのかば焼き ・ハムカツ ・焼肉風野菜炒め ・がんも入り煮びたし ・3色酢の物 ・フルーツトロピカル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物
夕食		日	7月20日 ハンバーガーの日	<ul style="list-style-type: none"> ・和風おろしハンバーグ ・リングフライ(2種) ・オークランドポテト ・豚肉ともやしのカレー炒め ・そうめんの梅マヨ和え ・おくらとコーンのサラダ ・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"> ・鶏の竜田揚げ ・八宝菜 ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・豚肉と南瓜のレモン煮 ・ポパイサラダ ・ごぼうサラダ ・フルーツトロピカル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉の五目炒め ・あじフライ ・麻婆南瓜 ・高野豆腐の野菜あんかけ ・千切りキャベツ ・ごぼうサラダ ・フルーツポンチ ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子のピリ辛炒め ・イカ天 ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・筑前煮 ・中華和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツ杏仁 ・中華風コーンスープ ・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 ◆◆◆

米騒動の日

今年の土用の丑の日は、7月23日(土)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」(今日はうなぎをたべるといい….)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！

