

献立表



玉ねぎは辛味成分が多く、生のまま食べても甘いと感じることは少ないと思います。ですが、加熱することでとても甘くなります。実は玉ねぎ自体はもともと糖度が高いのです。ただ、含まれる辛味成分がとても強い為辛さしか感じなくなってしまうのです。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	7/9 (月)	7/10 (火)	7/11 (水)	7/12 (木)	7/13 (金)	7/14 (土)
昼	ご飯 豚肉の生姜焼き 信田煮 ブロッコリーの ピーナッツ和え わかめの味噌汁	ご飯 鯖の梅香焼き 南瓜の甘煮 バンバンジー 玉ねぎの味噌汁	ご飯 焼き豆腐と 豚バラの卵とし 切り昆布の煮物 パイナップル 白菜の味噌汁	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 煮奴 いんげんと ピーナッツ和え キャベツの味噌汁	ご飯 ホッケの若狭焼 味噌汁 ほうれん草と オクラの和え物 切り干し大根の煮物	ご飯 夏野菜の チキンカレー風 大根の煮物 もやし和え物 みかん
エネルギー	597 kcal	566 kcal	611 kcal	555 kcal	483 kcal	564 kcal
たんぱく質	27.4 g	26.1 g	20.2 g	24.4 g	23.8 g	19.6 g
食塩相当量	2.6 g	2.9 g	2.8 g	2.5 g	3.2 g	3.2 g
おやつ	玄米茶、ヤクルト チーズブッセ	玄米茶 蒸しケーキ	玄米茶 パウンドケーキ	紅茶 チーズケーキ	玄米茶、ヤクルト かっぱえびせん	玄米茶 チョコバウム
エネルギー	100 kcal	82 kcal	91 kcal	139 kcal	108 kcal	95 kcal
総エネルギー	697 kcal	648 kcal	702 kcal	694 kcal	591 kcal	659 kcal
何の日?	クレープの日	納豆の日	世界人口デー	ラジオ本放送の日	もつ焼の日	内視鏡の日

【ご案内】

*7月14日(土)の昼食は「夏野菜のチキンカレー風」です。季節に合った夏野菜と、久々のチキンカレー。暑くなってきたこの季節にピッタリのメニューです。皆様ぜひお楽しみに。

【今日は何の日解説】

- *「クレープの日」株式会社モンテールが制定。数字の「9」が巻かれたクレープの形に似ていることから。
- *「世界人口デー」国連人口基金(UNFPA)が1989年に制定。国際デーの一つ。
- *「ラジオ本放送の日」1925年、東京放送局(現在のNHK)がラジオの本放送を開始した。
- *「もつ焼の日」社団法人日本畜産副産物協会が2011年に制定。「な(7)い(1)ぞう(3)」(内臓)の語呂合わせ。
- *「納豆の日」「内視鏡の日」語呂合わせ。



介護老人保健施設

B・O・H care service center
ケア・サービスセンター

医療法人 弘英会