

# 献立表



今が旬のトマト。トマトは、生ものですから、できるだけ早く食べたいものです。でも2~3日なら、冷蔵庫へ入れる必要はありません。パッケージのまま常温保存で。サラダなど冷たい料理に使うときは、冷蔵庫へ。少し青いものは、常温においておくと自然に熟してくれます。

※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。

	7/16 (月)	7/17 (火)	7/18 (水)	7/19 (木)	7/20 (金)	7/21 (土)
昼	ご飯 ふわふわ卵の えびあんかけ 小松菜の煮浸し 冷汁 はくさいの煮物	ご飯 揚げ鱈の 甘酢あんかけ 里芋のごま味噌かけ キャベツの和え物 炒り豆腐	ご飯 白身魚の照り焼き 冬瓜の生姜あん 小松菜のとろろかけ 里芋の味噌汁	ご飯 豚皿 ブロッコリーと 豆の炒め物 なめ茸豆腐 大根とネギの味噌汁	麦ご飯 肉豆腐 こんにゃくの 炒め物 小松菜のお浸し 茄子と麩の味噌汁	ご飯 鶏肉の ごま漬け焼き はんぺんの煮物 ほうれん草の和え物 かきたま汁
エネルギー	598 kcal	638 kcal	442 kcal	596 kcal	568 kcal	506 kcal
たんぱく質	27.3 g	25.2 g	21.1 g	27.5 g	25.5 g	25.6 g
食塩相当量	4.1 g	3.7 g	3.3 g	3.9 g	3.0 g	3.2 g
おやつ	玄米茶 オレンジケーキ	玄米茶 バナナフルーチェ	玄米茶、ヤクルト スナック菓子	玄米茶 二つのプチシュー	玄米茶 人形焼き	玄米茶、ヤクルト りんごカステラ
エネルギー	99 kcal	99 kcal	99 kcal	97 kcal	82 kcal	95 kcal
総エネルギー	697 kcal	737 kcal	541 kcal	693 kcal	650 kcal	601 kcal
何の日?	虹の日	理学療法の日	海の日	やまなし桃の日	Tシャツの日	自然公園の日

## 【ご案内】

\*7月16日(月)の昼食は宮崎県のご当地の「冷汁」です。毎年ご好評を頂くメニューです！  
この季節にピッタリですので皆様お楽しみください。

## 【今日は何の日解説】

- \*「海の日」“海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う”国民の祝日。
- \*「Tシャツの日」愛知県のファッションメーカー・ファッションミシマヤが制定。
- \*「自然公園の日」1958年、“自然公園法”が制定された。
- \*「理学療法の日」日本理学療法士協会が制定。1966年、110名の理学療法士により日本理学療法士協会が結成された。
- \*「虹の日」「やまなし桃の日」語呂合わせ。

