

## 週間予定献立表

	7月25日 (日)	7月26日 (月)	7月27日 (火)	7月28日 (水)	7月29日 (木)	7月30日 (金)	7月31日 (土)
朝食	ごはん みそ汁 チキンナゲット 小松菜の煮びたし 桃のシロップ漬け 牛乳	ごはん みそ汁 かにかまロール 白菜と海老の塩煮 梨のシロップ漬け 牛乳	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 大根と豚肉の煮物 フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁 納豆 里芋の肉じゃが みかんのシロップ漬け 牛乳	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーとベーコンのソテー パインのシロップ漬け 牛乳	ごはん みそ汁 和風ミニハンバーグ 野菜炒め りんごのシロップ漬け 牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の八幡巻き ふきのおかか煮 梨のシロップ漬け 牛乳
昼食	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーと魚介のソテー 野菜マリネ	ごはん みそ汁 牛カルビ炒め ふきの煮物 かぶの柚子和え	かしわそば いんげんの胡麻和え さつま芋のあずき煮	ごはん みそ汁 肉豆腐 もやしの味噌炒め 小松菜のとびっこ和え	たけのご飯 みそ汁 ほっけの照り焼き がんもの含め煮 菜の花の辛子味噌和え	ごはん みそ汁 ぶり大根 ブロッコリーの醤油炒め とろろ芋	中華丼 中華スープ チーズ春巻き 三色ナムル
夕食	ごはん みそ汁 鮭の南蛮漬け 高野豆腐の白だし煮 菜の花のわさび和え	ごはん みそ汁 鶏肉のガーリックチーズ焼き キャベツとベーコンのコンソメ煮 和風サラダ	ごはん みそ汁 白身魚の和風きのこあんかけ 南瓜のそぼろ煮 青梗菜のオイマヨ和え	ごはん みそ汁 メンチカツ 白菜のあさりあんかけ 胡瓜の酢の物	ごはん ○ みそ汁 鶏肉の西京焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 ほうれん草のお浸し	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ キャベツの塩炒め ビーンズサラダ	ごはん みそ汁 かれいのみりん焼き 金平ごぼう 大根のしそ和え

※一部メニューの変更となる場合がございます。

◇週間栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
通常	1660 kcal	63.9 g	47.6 g	9.4 g

◇今週の一言

今年の7月の第4日曜日となる7月25日(日)は、何の日でしょう？

この日は、2003年から『親子の日』に制定されています。

アメリカの写真家が声をあげ制定されたこの日は、5月第2日曜日の「母の日」、6月第3日曜日の「父の日」になって、7月の第4日曜日になりました。

「年に一度、親と子がともに向かい合う日があったっていい。その日を通じて、すべての親子の絆が強められたら素晴らしい」という想いが込められています。

