

## 7月の予定献立表

やよいほうむ

	令和06年07月01日(月)	令和06年07月02日(火)	令和06年07月03日(水)	令和06年07月04日(木)	令和06年07月05日(金)	令和06年07月06日(土)	令和06年07月07日(日)							
朝	御飯 肉団子と里芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 けんちん煮 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	食パン じゃが芋とツナの炒め物 あんずジャム 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 厚焼き卵 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(しそ) 牛乳							
昼	<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ 春菊のごま和え 茶碗蒸し お吸物(小花麩・ネギ)	御飯 鶏肉のトマトソースかけ 山吹和え フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(もやし・青梗菜)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 春雨のドレッシング和え いちごゼリー お吸物(かぶ葉・蒲鉾)	御飯 白身魚の葱みそ焼き 茄子の煮物 フルーツ缶(洋梨) お吸物(豆腐・きぬさや)	御飯 たららの香味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのごま和え みそ汁(小松菜・うずまき麩)	<七夕御膳> 七夕ちらし寿司 鶏肉の八幡巻き 七夕ゼリー お吸物(素麺)	御飯 さばのかば焼き 大学芋 フルーツ缶(みかん) みそ汁(青梗菜・椎茸)							
おやつ	オレンジゼリー	あんぱん	和のパンケーキ(抹茶)	いちごムース	吹雪饅頭	プリン	レモンケーキ							
夕	御飯 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちゃの甘煮 白菜の塩昆布和え みそ汁(大根葉・玉葱)	御飯 白身魚のきのこあんかけ さつま芋のごま味噌炒め 青菜の和え物 お吸物(おつゆ麩・大根葉)	御飯 中華風卵焼き 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ(えのき・青梗菜)	御飯 豚肉の甘辛炒め ごぼうの炒り煮 ビーンズサラダ みそ汁(さつまいも・葱)	御飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル フルーツ(バナナ) 中華スープ(椎茸・春雨)	御飯 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草のソテー キャベツのマヨ和え みそ汁(いんげん・麩)	御飯 チキンチャップ ポトフ カリフラワーサラダ コンソメスープ(ほうれん・人参)							
栄養価	1杯 -	1545kcal	1杯 -	1474kcal	1杯 -	1650kcal	1杯 -	1557kcal	1杯 -	1575kcal	1杯 -	1595kcal	1杯 -	1617kcal
	蛋白質	61g	蛋白質	56.6g	蛋白質	58.3g	蛋白質	60.3g	蛋白質	63.4g	蛋白質	58.2g	蛋白質	61.8g
	脂質	35g	脂質	25.2g	脂質	49.5g	脂質	44.7g	脂質	34g	脂質	33.3g	脂質	42.5g
	炭水化物	255.3g	炭水化物	261.9g	炭水化物	249.2g	炭水化物	233.5g	炭水化物	260.3g	炭水化物	267.9g	炭水化物	256.6g
食塩相当	6.5g	食塩相当	6.1g	食塩相当	5.5g	食塩相当	6.4g	食塩相当	5.7g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6g	
	令和06年07月08日(月)	令和06年07月09日(火)	令和06年07月10日(水)	令和06年07月11日(木)	令和06年07月12日(金)	令和06年07月13日(土)	令和06年07月14日(日)							
朝	御飯 野菜炒め ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(のりたま) 牛乳	食パン 白菜とチキンボールのクリーム煮 りんごジャム 牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 卵とじ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 野菜つみれの含め煮 ふりかけ(しそ) 牛乳							
昼	御飯 若鶏のマスタードマヨ焼き かぶの洋風炒め フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(玉葱・かぶの葉)	御飯 チキンカツ(トマトソース) ブロッコリーの和風和え フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(コーン・青菜)	御飯 ふくさ焼き しぎ茄子 フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・小松菜)	御飯 金目鯛の焼き浸し ほうれん草の錦糸和え ゆずムース みそ汁(大根・大根葉)	御飯 たらのごまだれがらめ 五目煮 フルーツ缶(パイ) みそ汁(卵・葱)	御飯 八宝菜 しろ菜の中華和え フルーツ缶(ミカン) 中華スープ(青菜・かぶ)	御飯 ぶりの七味焼き もやしの和え物 青りんごゼリー みそ汁(玉葱・おつゆ麩)							
おやつ	豆乳抹茶ゼリー	人形焼き	やわらかおかき(きなこ)	アメリカンワッフル	クリームパン	ババロア(ストロベリー)	フルーツキャロットゼリー							
夕	御飯 かれのい山椒焼き ひじきの煮物 青梗菜のおかかマヨ和え みそ汁(もやし・おつゆ麩)	御飯 白身魚の梅肉焼き 焼ビーフン もやしときゅうりの和え物 みそ汁(うずまき麩・豆腐)	御飯 豚肉のみそ炒め 冬瓜のかにあんかけ 青菜のドレッシング和え 中華スープ(春雨・白ねぎ)	御飯 豚肉のカレー風味炒め じゃが芋の煮物 青梗菜のごま醤油和え お吸物(椎茸・白玉麩)	御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ お吸物(そうめん・春菊)	御飯 さばの塩焼き さつま芋のりんご煮 スパゲッティサラダ みそ汁(きぬさや・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のタルタルソース なすのみそ炒め しろなの和え物 お吸物(うずまき麩・葱)							
栄養価	1杯 -	1573kcal	1杯 -	1578kcal	1杯 -	1575kcal	1杯 -	1571kcal	1杯 -	1587kcal	1杯 -	1592kcal	1杯 -	1624kcal
	蛋白質	57g	蛋白質	59.2g	蛋白質	60.5g	蛋白質	61.7g	蛋白質	60.5g	蛋白質	60g	蛋白質	59.2g
	脂質	48.6g	脂質	40.3g	脂質	46g	脂質	47.8g	脂質	37g	脂質	44.5g	脂質	51.4g
	炭水化物	231.4g	炭水化物	251.4g	炭水化物	235.5g	炭水化物	229.9g	炭水化物	259.6g	炭水化物	245.9g	炭水化物	238.4g
食塩相当	5.7g	食塩相当	6g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.7g	

	令和06年07月15日(月)	令和06年07月16日(火)	令和06年07月17日(水)	令和06年07月18日(木)	令和06年07月19日(金)	令和06年07月20日(土)	令和06年07月21日(日)	
朝	御飯 がんもの含め煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 野菜炒め ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ ふりかけ(のりたま) 牛乳	食パン ウィンナーとかぶのポトフ ブルーベリージャム 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 高野豆腐の卵とじ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	
昼	御飯 シーフードカレー 大根サラダ ヨーグルトムース みそ汁(もやし・オクラ)	<セレクト食> 御飯 A鶏のから揚げおろしソース B赤魚の酒粕焼き ムとブ 〇コリーの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(小花麩・ネギ)	御飯 ハンバーグ じゃがいものそぼろ煮 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(いんげん・おつゆ麩)	御飯 あじフライ タマゴサラダ フルーツ(キウイ・黄桃缶) みそ汁(青菜・豆腐)	冷やし中華 えび焼売 キャベツの柚子サラダ ピーチゼリー	御飯 水餃子のかにあんかけ もやしの和え物 フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(青菜・人参)	御飯 鮭の塩麩焼き 根菜の甘辛炒め レモンゼリー みそ汁(きざみ揚げ・白ねぎ)	
おやつ	ドームケーキ(チョコ)	どら焼き(抹茶)	コーヒーゼリー	スイスロール(いちご)	バームクーヘン	バニラクレープ	レアチーズムース	
夕	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 春雨サラダ みそ汁(かぶ葉・うずまき麩)	御飯 たらの生姜煮 かぶのそぼろがけ 青梗菜のマヨサラダ みそ汁(小松菜・白玉麩)	御飯 さばのさっぱり煮 大根のくず煮 マカロニサラダ(カレー) お吸物(椎茸・かぶの葉)	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラトウイユ いんげんの胡麻和え コンソープ(玉葱・コーン)	御飯 カレイのマヨ味噌焼き さつまいもの白煮 青梗菜の辛子和え お吸物(きぬさや・花麩)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース なすの揚げ浸し 長芋とろろ お吸物(かぶ葉・うずまき麩)	御飯 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 野菜サラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ)	
栄養価	エネルギー	1575kcal	1557kcal	1605kcal	1553kcal	1569kcal	1597kcal	1555kcal
	蛋白質	59.6g	58.2g	61.4g	55.6g	59g	57.9g	62.7g
	脂質	40.1g	36.9g	41.4g	51g	37.7g	42.4g	38.5g
	炭水化物	248.7g	255.1g	253.8g	222.9g	248.9g	250.7g	246.7g
	食塩相当	6.6g	5.7g	5.9g	6.7g	7.6g	5.8g	6.2g
	令和06年07月22日(月)	令和06年07月23日(火)	令和06年07月24日(水)	令和06年07月25日(木)	令和06年07月26日(金)	令和06年07月27日(土)	令和06年07月28日(日)	
朝	御飯 白菜とツナの炒め物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 チキンオムレツ ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	食パン ツナのイタリアンシチュー いちごジャム 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 チーズスクランブルエッグ ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 ちくわと大根の煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	
昼	御飯 青椒肉絲 大学芋 フルーツ缶(白桃) 中華スープ(椎茸・冬瓜)	御飯 コロケ盛り合わせ ポパイソテー フルーツ缶(パイナップル) お吸物(花麩・大根)	<郷土料理・北海道> 御飯 ザンギ 帆立の玉葱サラダ メロンゼリー 三平汁	御飯 鶏肉の玉葱ソース スパゲティーサラダ フルーツ缶(りんご) みそ汁(キャベツ・人参)	御飯 松風焼き 切干大根のサラダ フルーツ缶(りんご) みそ汁(かぶ・えのき)	御飯 とんかつ(胡麻ダレ) 青梗菜炒め フルーツ缶(マンゴー) お吸物(青菜・そうめん)	<土用の丑> うな丼 揚げ出し豆腐 酢の物 あんみつ お吸物(てまり麩・豆苗)	
おやつ	メロンゼリー	ライチゼリー	かすてら饅頭	抹茶ワッフル	<えらべるおやつ> きなこプリン・マドレーヌ	杏仁豆腐	カスタードケーキ	
夕	御飯 豆腐とツナのみそバター炒め 根菜と大豆の煮物 しろなのナムル みそ汁(なす・油揚げ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋のバター炒め しろ菜のゆず醤油和え みそ汁(しめじ・おつゆ麩)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 ふるふき大根 白菜の和え物 中華スープ(春雨・大根葉)	御飯 かに入り卵焼き中華あんかけ かぼちゃの甘煮 ブロッコリーの香味和え 中華スープ(春雨・人参)	御飯 たらの生姜焼き 里芋のごま煮 青梗菜の和え物 お吸物(豆腐・大根葉)	御飯 鮭の南蛮漬け もやしと卵の炒め物 いんげんのドレッシング和え みそ汁(しろ菜・おつゆ麩)	御飯 鶏肉の漬け焼き 白菜の炒め物 オクラと沢庵の和え物 お吸物(かぶ葉・花麩)	
栄養価	エネルギー	1563kcal	1589kcal	1589kcal	1559kcal	1644kcal	1604kcal	1583kcal
	蛋白質	58.2g	59.5g	59.2g	58.5g	62.8g	66.1g	63.5g
	脂質	35.7g	39.5g	39g	45.9g	43.1g	46.1g	42.9g
	炭水化物	260.9g	257.2g	256g	233.1g	258.5g	236.3g	243.9g

	食塩相当 6g	食塩相当 6.1g	食塩相当 5.8g	食塩相当 5.8g	食塩相当 6.3g	食塩相当 6.1g	食塩相当 6.5g
	令和06年07月29日(月)	令和06年07月30日(火)	令和06年07月31日(水)				
朝	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 豆腐の含め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳				
昼	御飯 海老と玉子の塩炒め 餃子 ほうれん草のナムル 中華スープ(春雨・椎茸)	とうもろこしのピラフ 帆立と花野菜サラダ 季節★西瓜 コンソメスープ(玉子・ほうれん草)	御飯 ミートローフ カブとベーコンのミルク煮 フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(いんげん・玉葱)				
おやつ	炭酸饅頭	豆乳ラテゼリー	ヨーグルトババロア				
夕	御飯 かれいの焼き浸し かぶのそぼろがけ キャベツのゆかり和え みそ汁(しろ菜・うずまき麩)	御飯 スパニッシュオムレツ ソーセージといんげんのソテー 豆サラダ みそ汁(しろ菜・うずまき麩)	御飯 さばの竜田揚げ キャベツのベーコン炒め カリフラワーの甘酢漬 みそ汁(白玉麩・大根葉)				
栄養価	1食分 -	1593kcal	1食分 -	1539kcal	1食分 -	1627kcal	
	蛋白質	64g	蛋白質	57.7g	蛋白質	65.4g	
	脂質	44g	脂質	45g	脂質	48.2g	
	炭水化物	239.5g	炭水化物	232.3g	炭水化物	243.5g	
	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.2g	



七夕は、五節句のひとつで、縁起の良い「陽数」とされる奇数が連なる7月7日の夕べに行われるため「七夕の節句」といいます。また、笹を用いて行事をすることから、別名「笹の節句」と呼ばれています。

七夕は、中国伝来の〔七夕伝説〕と〔乞巧奠\*きっこうでん〕に、日本古来の〔棚機つ女\*たなばたつめ〕の伝説や、〔お盆前の清めの風習〕などが結びついて、現在のようなかたちになりました。結びついて、現在のようなかたちになりました。

★「七夕伝説(星伝説)」が七夕のルーツ

年に一度の逢瀬から、七夕のメインテーマは恋愛だと思われがちですが、二人が引き裂かれ再開に至る経緯から、技芸に励み働くことの大切さを説いた話であることがわかります。

