




R6年7月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

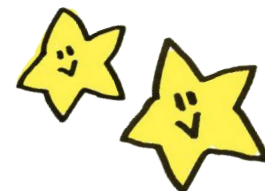
	7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)	7月6日 (土)	7月7日 (日)
朝	食パン カニカマ入りだし巻き卵 豚肉といんげんのトマトスープ アルナヨーグルト	コーヒークリームパン 照り焼き風肉団子 カリフラワーとウインナーのスープ アルナヨーグルト	ミニピーナッツパン プレーンオムレツ 白菜の麦味噌和え アルナヨーグルト	アルナパン 野菜ミンチ巻き 切干大根と豆のマヨサラダ アルナヨーグルト	食パン 千草焼き 白菜とベーコンのスープ アルナヨーグルト	蒸しパン ボロニアソーセージ クラムチャウダー アルナヨーグルト	チョコツイスト 擬製豆腐 ほうれん草のポトフ アルナヨーグルト
昼	たこ飯 鶏肉の塩焼き 小松菜と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・あさり)	御飯 ホキの揚げ浸し いかふくさ焼き アスパラと平天のおから和え 味噌かきたま汁	御飯 ハンバーグ ベーコンと枝豆の塩バターソテー チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 油淋鶏(油淋ソース) 高野豆腐のサイコロ煮 しいたけの麺ナムル和え 中華スープ	御飯 白身魚の生姜煮 れんこんと平天の金平 スパゲティサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	鶏そぼろと卵の二色丼 ごぼうと豚肉の煮物 カリフラワーのバンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	稲荷寿司 七夕ソーメン 白菜と鶏肉の塩煮 さつまいものサラダ
おやつ	お飲み物	七夕練り切り	お飲み物	お飲み物	紅茶ババロア	お飲み物	ヤクルト400W
夜	御飯 赤魚のあんかけ なすの鶏そぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白桃のピーチジュレ	御飯 豚肉のバター醤油炒め えびシューマイ キャベツの和風ドレスサラダ 味噌汁(もやし・大根)	御飯 いわしの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 あじの香味焼き 白菜と豚肉の炒め煮 味噌汁(油揚げ・人参) 色寒天(パイン添え)	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(大根・しめじ)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ 	御飯 豚肉の野菜炒め 絹揚げと昆布の煮物 冷やし冬瓜 さくら漬け

さっぱり美味しい七夕ソーメン

7月7日(日)昼食
『七夕ソーメン』



七夕は、中国から伝わった五節句の1つで、彦星と織姫の星まつりです。そうめんを糸に見立て芸事が上手になるように、小麦粉は毒を消すと言ったいい伝えから健康を願いそうめんを食べるようになったなど様々なことからそうめんが七夕の行事食になったそうです。






R6年7月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)	7月14日 (日)
朝	食パン 大豆ミートハンバーグ カリフラワーのスープ アルナヨーグルト	リンゴジャムパン スクランブルエッグ もやしとしめじのサラダ アルナヨーグルト	ミニクリームパン ほうれん草とベーコンのソテー 白菜と鶏肉の豆乳スープ アルナヨーグルト	ヨーグルト蒸しパン 磯巻き卵 じゃがいもと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	食パン 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜のカレースープ アルナヨーグルト	アルナパン カリフラワーのおからサラダ キャベツとウインナーのスープ アルナヨーグルト	チョコツイスト レモンチキン キャベツと大根葉の香味和え アルナヨーグルト
昼	アルナカレー 温泉卵 フルーツ 	御飯 とんかつ [山梨県郷土料理] ひじきとじゃがいもの煮物 味噌汁(しろな・人参) 胡瓜の浅漬け風	海鮮焼きそば 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 カリフラワーとアスパラのサラダ 味噌汁(あさり・里芋)	サラダ寿司 切干大根と油揚げの煮物 味噌汁(白菜・しめじ) 洋なしのオレンジジュレ	ゆかりご飯 天ぷら 天つゆ フルーツ	御飯 白身魚の生姜煮 やっこ(味噌ダレ) ポテトサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草)	御飯 肉団子の中華あんかけ もやしとツナの炒め物 味噌汁(えのき・人参) みかん
おやつ	お飲み物	もっちりたい焼き	お飲み物	お飲み物	水ようかん	お飲み物	ヤクルト400W
夜	御飯 シロガネダラの煮付け 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	御飯 かれのいの魚田(田楽味噌) 大豆煮 コールスローサラダ とろろ汁	御飯 クリームチキン 金時豆煮 大根とツナの香味サラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 回鍋肉 松風焼き いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 さばの味噌煮 白菜と鶏肉のトロみ炒め 胡瓜の甘酢和え かきたま汁	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 パンガシウスの煮付け れんこんの炒め生酢 ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)

山梨県郷土料理 ひじきとじゃがいもの煮物

7月9日(火)昼食

『ひじきとじゃがいもの煮物』

[山梨県郷土料理]



ひじきとじゃがいもの煮物は山梨県の郷土料理で、富士登山の安全や無事、暑い夏の健康を祈願するものとして富士山の山開きの時期に食べられているそうです。富士山や神棚に供えていたものが一般家庭にも広がったそうです。素朴な味わいが“ふるさとの味”となって100年以上前から伝承されています。





R6年7月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	7月15日 (月)	7月16日 (火)	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)	7月21日 (日)
朝	 食パン ほうれん草のオムレツ 里芋とベーコンのスープ アルナヨーグルト	抹茶粒あんぱん カリフラワーとウインナーのソテー マカロニサラダ アルナヨーグルト	ミニピーナッツパン 玉子焼き キャベツと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	クリームパン うまい菜とベーコンのソテー パプリカのポタージュスープ アルナヨーグルト	食パン チキンナゲット(トマトソース) 白菜と豚肉のスープ アルナヨーグルト	蒸しパン 5品目具材の玉子焼き しろなと油揚げのサラダ アルナヨーグルト	チョコツイスト 鶏つみれの煮物 ウインナーとセロリの豆乳スープ アルナヨーグルト
昼	御飯 ホキのグリル 大豆とちくわの煮物 味噌汁(キャベツ・しいたけ) ヨーグルト(はちみつソース)	親子丼 高野豆腐と豚肉のサイロ煮 もずく酢 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 豚肉の山椒煮 鶏肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(じゃがいも・人参) ミルク寒天(マンゴー添え)	お好み焼き(豚肉) 切干大根と鶏肉の煮物 もやしと油揚げのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	きつねそば じゃがいもと豚肉の煮物 カリフラワーとコーンのサラダ	御飯 焼さばの南蛮漬け 白菜と鶏肉の煮浸し 味噌汁(おくら・おつゆ麩) フルーツ(洋なし・パイナップル)	御飯 豚大根 なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(キャベツ・人参)
おやつ	お飲み物	梅ゼリー	お飲み物	お飲み物 	スイカゼリー	お飲み物	ヤクルト400W
夜	御飯 鶏肉のやわらか煮 チンゲン菜と豚肉の炒め物 大根と平天のマヨサラダ 味噌汁(ソーメン)	御飯 赤魚の照り煮 キャベツと豚肉の炒め物 なめこのわさび和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	御飯 白身魚の揚げ物 金平ごぼう 大根とコーンの大葉サラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 絹揚げと豚肉の煮物 平天の梅かつお和え 味噌かきたま汁	御飯 合鴨スモークスライス キャベツとツナの煮物 いんげんのバジルサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 さけの香味焼き 卵の花 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)

＼とっても美味しいホキのグリル／

海の日は、“海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日”とされ7月の第3月曜日に制定されています。アルナ園の海の日メニューはホキを使ったグリルです。アサリやイカの風味が楽しめる地中海風ソースをかけてお召し上がり下さい。

7月15日(月)昼食

『ホキのグリル(地中海風ソース)』

海の日





R6年7月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)	7月28日 (日)
朝	食パン 玉子焼き うまい菜と豚肉のカレースープ アルナヨーグルト	チョコクリームパン かに玉 白菜と鶏肉のスープ アルナヨーグルト	ミニクリームパン ポテトミンチ巻き もやしの塩ごま和え アルナヨーグルト	紅茶蒸しパン 擬製豆腐(そぼろあん) 大根と平天の香味サラダ アルナヨーグルト	納涼祭 食パン ハムチーズピカタ キャベツと鶏肉のスープ アルナヨーグルト	バターロール ほうれん草とベーコンのソテー じゃがいものポタージュスープ アルナヨーグルト	りんごジャムパン でんぶ入りだし巻き卵 ウインナーといんげんのスープ アルナヨーグルト
昼	御飯 焼き肉風炒め いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・わかめ) ぶどう(デラウェア)	御飯 さわらの西京焼き 山芋の鶏そぼろ煮 カリフラワーとちくわのごまサラダ すまし汁(ソーメン)	焼きそば 小鉢 スープ フルーツ	御飯 コロツケ(中濃ソース) 冬瓜の炒め煮 小松菜と油揚げの和え物 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	うな井 ブロッコリーの洋風お浸し スイカ	御飯 白身魚の煮付け 白菜と鶏肉のとりみ炒め 平天の白ごま和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	御飯 鶏肉のマリネソース焼き じゃがいもと豚肉の煮物 白菜と人参のピリ辛和え 味噌汁(小松菜・もやし)
おやつ	お飲み物	オレンジシフォンケーキ	お飲み物	お飲み物	カップdeヤクルト	お飲み物	ヤクルト400W
夜	御飯 あじの山椒煮 大根と人参の金平 れんこんのマヨサラダ 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁(えのき・ほうれん草) マンゴー	御飯 鶏肉のトマト煮込み はたけ菜とベーコンの炒め物 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)	御飯 かれいのグリル れんこんと豚肉の煮物 いんげんの大葉ドレ和え 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 銀ひらすの照り焼き なすの田舎煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	アルナカレー 温泉卵 フルーツ	御飯 白身魚の唐揚げ キャベツとあさりの炒め物 おくらのとろろ和え 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)



＼ ふっくら美味しい うな井 ／

7月26日(金) 昼食
『うな井』
土用の丑



日本では昔から、春・夏・秋・冬のそれぞれの「土用の丑の日」に体に良い「う」の付く食べ物を食べる習慣があるそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすく、夏は特に食欲も落ちがちなので夏バテ予防やしっかり栄養をとるためにうなぎを食べるようになったと言われています。

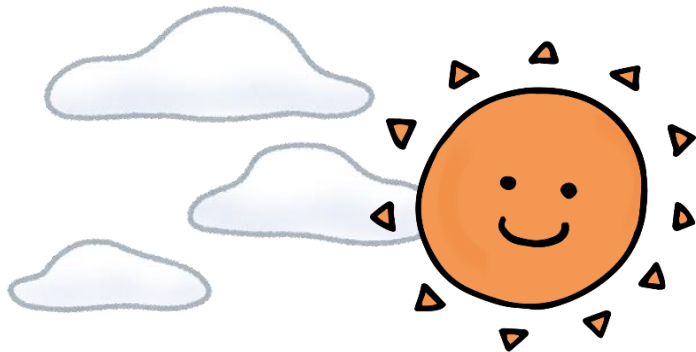


R6年7月献立表



作成者: 柿生アルナ園 管理栄養士 田崎 京子

	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)	8月4日 (日)
朝	食パン チキンピカタ キャベツとベーコンのポトフ アルナヨーグルト	蒸しパン プレーンオムレツ 大根と鶏肉のスープ アルナヨーグルト	ミニピーナッツパン いかつみれ(コンソメ) ブロッコリーの豆乳和え アルナヨーグルト				
昼	御飯 豚肉の生姜煮 うまい菜と鶏肉の炒め物 やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(かまぼこ・わかめ)	ちらし寿司 大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) フルーツ(黄桃・白桃)	炊き込み御飯 さばの塩焼き キャベツとかまぼこの炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(しめじ・しいたけ)				
おやつ	お飲み物	あんシュー イチゴ味	お飲み物 				
夜	御飯 ホッケのタレ焼き 大根の豚そぼろ煮 いんげんのごまドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 豚肉の味噌マヨ炒め 白菜となめこのお浸し 玉子豆腐 すまし汁(うまい菜・白ねぎ)				



もくもくとした入道雲が空に見える季節になりました。
 あっという間に、梅雨も明け7月も終盤です！
 これから気温もどんどん上がってまいります。
 水分補給をしっかりと行き過ぎましょう♪

