

メロディ 2018年7月献立表



		昼食(A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)			昼食(A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)
01	日					16	月	鶏の塩麹焼き(ケチャップマスタードソース) 夏野菜の煮浸し 冷奴 ご飯 和風スープ 漬物	566	五目うどん 夏野菜の煮浸し 冷奴 漬物	489
02	月	豚肉と野菜のスタミナ炒め 根菜の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	573	とんこつラーメン 根菜の煮物 海藻サラダ 漬物	495	17	火	シーフードカレー ミニコロッケ トマトのサラダ 福神漬け フルーツ	668	卵とじうどん ミニコロッケ トマトのサラダ フルーツ	621
03	火	さばの味噌煮 チンゲン菜のソテー 冷奴(みょうが) ご飯 のっぺい汁 漬物	523	たぬきそば チンゲン菜のソテー 冷奴(みょうが) 漬物	501	18	水	豚肉の生姜焼き風 れんこんの煮物 小松菜のわさび和え ご飯 味噌汁 漬物	506	冷し中華 れんこんの煮物 小松菜のわさび和え 漬物	504
04	水	チキン南蛮 きんぴらごぼう 大根のおかか和え ご飯 すまし汁 漬物	655	きつねうどん きんぴらごぼう 大根のおかか和え 漬物	502	19	木	魚のムニエル(タルタルソース) 五目春雨 白菜のナムル ご飯 和風スープ 漬物	559	きのこそば 五目春雨 白菜のナムル 漬物	535
05	木	肉豆腐 さつま揚げの炒め物 いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	642	卵とじうどん さつま揚げの炒め物 いんげんのピーナツ和え フルーツ	550	20	金	豚カツの梅おろし添え かぼちゃのいとこ煮 わかめサラダ ご飯 すまし汁 漬物	570	海鮮あんかけ焼きそば かぼちゃのいとこ煮 わかめサラダ 汁物 漬物	439
06	金	さわらの柚子庵焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	514	肉そば ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 漬物	525	21	土	鶏肉のべっこう煮 ピーマンのツナソテー 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	575	ほうとう風きしめん ピーマンのツナソテー 小松菜の和え物 フルーツ	452
07	土	七dachらし寿司 冬瓜のそぼろ煮 コーンサラダ 味噌汁 フルーツ	526	とろろうどん 冬瓜のそぼろ煮 コーンサラダ フルーツ	502	22	日				
08	日					23	月	ピピンパ丼 さつま芋のレモン煮 チンゲン菜としらすの和え物 中華スープ フルーツ	554	月見うどん さつま芋のレモン煮 チンゲン菜としらすの和え物 フルーツ	573
09	月	豆腐の五目うま煮 ピーマンとちくわのカレー炒め 小松菜のマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	530	梅おろしうどん ピーマンとちくわのカレー炒め 小松菜のマヨ和え 漬物	515	24	火	魚のみぞれあんかけ れんこんの金平 ブロッコリーの和風マヨ和え ひじきと梅の炊き込みご飯 すまし汁 フルーツ	520	焼きうどん れんこんの金平 ブロッコリーの和風マヨ和え すまし汁 フルーツ	504
10	火	バンバンジー風 ブロッコリーのかに風味あんかけ 春雨の中華サラダ ご飯 中華スープ 漬物	615	かき揚げそば ブロッコリーのかに風味あんかけ 春雨の中華サラダ 漬物	528	25	水	牛肉と野菜のさっぱりオイスター なすの甘辛煮 白菜の中華和え ご飯 和風スープ 漬物	648	たぬきそば なすの甘辛煮 白菜の中華和え 漬物	552
11	水	さわらの梅煮 味噌田楽 人参の甘酢和え 菜めし 冬瓜汁 フルーツ	523	しょうゆラーメン 味噌田楽 人参の甘酢和え フルーツ	542	26	木	油淋鶏 ピーマンとちくわの炒め物 おぐらのなめ草和え ご飯 和風スープ 漬物	600	きつねうどん ピーマンとちくわの炒め物 おぐらのなめ草和え 漬物	494
12	木	牛肉のブルコギ風炒め物 角麩の煮物 豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	638	たぬきそば 角麩の煮物 豆苗のサラダ 漬物	520	27	金	アジのパン粉焼き(カレー風味) ジャーマンポテト 人参のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	527	焼きそば ジャーマンポテト 人参のサラダ 汁物 漬物	508
13	金	チキンライス スナックえんどうと卵の炒め物 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	618	カレーうどん スナックえんどうと卵の炒め物 ポテトサラダ フルーツ	621	28	土	豆腐ハンバーグ(てりやき) きのこ魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	580	ナポリタンスパゲティ きのこ魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草のピーナツ和え 汁物 フルーツ	564
14	土	アジフライ 切干大根煮 玉ねぎの梅和え ご飯 和風スープ 漬物	517	ミートソーススパゲティ 切干大根煮 玉ねぎの梅和え 汁物 漬物	493	29	日				
15	日					30	月	さばの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ご飯 すまし汁 漬物	541	カレーうどん 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ 漬物	577
						31	火	マーボーなす 五目豆 三色サラダ ご飯 中華スープ 漬物	616	そうめん 五目豆 三色サラダ 漬物	514

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

2018年7月 おやつ献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
 緑茶ようかん 103	 コーヒーゼリー 53	 レモンのマドレーヌ 150	 シューアイス(バニラ) 69	 よもぎまんじゅう 109	 杏仁豆腐 (オレンジゼリーのせ) 51
 フルーツの パウンドケーキ 96	 あんみつ 77	 黒糖まんじゅう 107	 プレーンロールケーキ 142	 オレンジゼリー 57	 レモンの水ようかん 114
 ミルクプリン (ストロベリーソース) 49	 リンゴゼリー 53	 ずんだようかん 86	 乳菓まんじゅう 142	 きな粉のロールケーキ 139	 たこ焼き 40
 くずまんじゅう(こしあん) 87	 柔らか抹茶水ようかん (ゆで小豆) 55	 ブドウゼリー 57	 水ようかん 91	 田舎まんじゅう 108	 紅茶のロールケーキ 135
 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム) 61	 ストロベリーゼリー 57	     			

* 食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。
* カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。
* おやつ名横の数字がエネルギー(kcal)を表示しています。



7月 文月（ふみづき）



花言葉：洒落

2018年 年間献立テーマ：
「お献立の野菜や果物の旬と花々」

きゅうりの旬と献立日

旬は、6月～8月

7（土）七夕ちらし寿司

26（木）油淋鶏

きゅうりの原産地はヒマラヤと言われ、日本へは中国から伝わりました。江戸時代ごろまでは黄瓜（きうり）と呼ばれていたそうですが、その後中国名の胡瓜という漢字をそのまま当て字にされたようです。

栄養成分



●カリウム



カリウムをたくさん含んでいるので、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。

豆知識

すりおろしたキュウリをガーゼに包み、顔にポンポンとあてて化粧水代わりに利用すると、火照りを抑え、お肌の水分を補ってくれます。

