

# 7月 文月 夏野菜と冷やし麺でさっぱり♪

本格的な夏がやってきました。暑さに負けないように、しっかり食べて過ごしましょう。



7/7 行事食 - 七夕 -

- 七夕そうめん
- きゅうりと穴子の酢の物
- 水ようかん

七夕は【星祭り】とも呼ばれる五節句のひとつで、年に一度織姫と彦星が天の川で出会う日です。そんな日にぴったりの、見た目にも涼しげな「七夕そうめん」をお届けいたします！



7/30 水 ご当地グルメ [沖縄県]

- ラフテー
- ゴーヤチャンプルー
- パインアップル

本格的な夏の訪れにあわせて、沖縄県のご当地グルメが登場いたします。甘辛い味が食欲をそそる「ラフテー」をはじめとする、沖縄県の味覚が詰まった献立です。



7/11 火 おついたち

- 赤飯
- だし香る和風とんてき
- 人参とわかめの土佐煮
- 茄子とみょうがの揚げびたし



7/19 土 土用の丑の日

- 穴子丼
- 豆腐けんちん煮
- ほうれん草のお浸し

## 7月献立に登場する夏野菜と効能

**ゴーヤ** 加熱に強いビタミンCを含んでいるため、夏の紫外線ダメージ予防にはピッタリの野菜です。独特の苦みは「モルデシン」という抗酸化作用のある成分です。

**モロヘイヤ** βカロテンをはじめとしたビタミン類・カルシウムなどが豊富な夏野菜で、サッと火を通して刻むことで、独特の粘りが出ます。古代エジプトでは【王様の野菜】(ムルキヤ)と呼ばれていました。

夏が旬の野菜には、汗と一緒に流れてしまう水分やミネラルを補給し、夏バテを防止する効果があります。

Cook Deli

〈8月のお知らせ〉  
スタミナ料理で元気いっぱい！

※掲載写真はイメージです。

Tスタンダード献立

	日	月	火	水	木	金	土
朝食				当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			厚揚げのオレンジチャップ 大根の洋風煮 ハム入りマカロニサラダ		オムレツ いんげんと人参のソテー キャベツのマリネ		ウインナーと野菜のクリーム煮 人参しりしり スパゲティーサラダ
			エネルギー 163 kcal 蛋白質 5.63 g 脂質 9.42 g 炭水化物 15.60 g 食塩 1.43 g		エネルギー 122 kcal 蛋白質 11.31 g 脂質 5.37 g 炭水化物 8.11 g 食塩 1.15 g		エネルギー 140 kcal 蛋白質 3.33 g 脂質 7.54 g 炭水化物 16.66 g 食塩 1.50 g
昼食							
			赤飯（北海道産小豆使用） だし香る和風とんてき 人参とわかめの土佐煮 K 茄子とみょうがの揚げびたし  <b>おついたち</b>	たこ飯 あじの蒲焼き 大根おろし（付け合わせ） とり天 きゅうりとねぎの塩だれ和え T  <b>季</b>	カレーの中華あんかけ からし菜ときくらげの田舎風 切干大根のサラダ	ナポリタン 一口コロッケ ひじきのサラダ	銀ひらすの西京焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 卵の花 カリフラワーと小松菜のお浸し
			エネルギー 294 kcal 蛋白質 17.92 g 脂質 16.69 g 炭水化物 17.60 g 食塩 2.45 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 23.48 g 脂質 8.75 g 炭水化物 18.19 g 食塩 2.54 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 13.31 g 脂質 11.30 g 炭水化物 15.23 g 食塩 1.54 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 9.84 g 脂質 16.30 g 炭水化物 54.46 g 食塩 2.89 g	エネルギー 176 kcal 蛋白質 15.74 g 脂質 6.51 g 炭水化物 15.23 g 食塩 1.28 g
夕食							
			さばの塩焼き 茹でいんげん（付け合わせ） レバーの生姜煮 ごぼうサラダ  <b>半夏生</b>	獅子頭煮込み みずくわいの中華炒め ブロッコリーの胡麻和え	鶏肉のすき焼き風 しゅうまい ゆずみずく	鮭の幽庵焼き 味付け花人参（付け合わせ） さつま芋の甘煮 キャベツとコーンのお浸し	鶏つくねと大根の煮物 はんぺんとほうれん草の卵とじ 根菜サラダ
			エネルギー 270 kcal 蛋白質 15.20 g 脂質 20.00 g 炭水化物 10.80 g 食塩 1.78 g	エネルギー 153 kcal 蛋白質 7.39 g 脂質 7.99 g 炭水化物 13.39 g 食塩 1.86 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 13.03 g 脂質 9.19 g 炭水化物 18.02 g 食塩 2.29 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 15.61 g 脂質 4.62 g 炭水化物 18.62 g 食塩 1.07 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 11.36 g 脂質 9.52 g 炭水化物 20.61 g 食塩 2.15 g
合計		エネルギー 726 kcal 蛋白質 38.75 g 脂質 46.11 g 炭水化物 44.00 g 食塩 5.66 g		エネルギー 535 kcal 蛋白質 37.65 g 脂質 25.86 g 炭水化物 41.36 g 食塩 4.98 g		エネルギー 531 kcal 蛋白質 30.43 g 脂質 23.57 g 炭水化物 52.50 g 食塩 4.93 g	

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

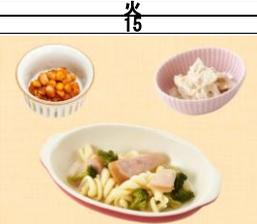
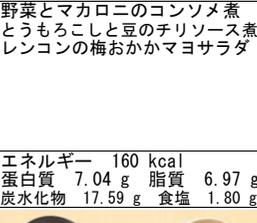
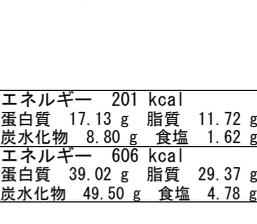
Tスタンダード献立

	6	7	8	9	10	11	12
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			チーズオムレツ ほうれん草のピーナッツ和え さつま芋とりんごのコンポート		たっぷり野菜のミネストローネスープ なすのソテー風		厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 人参と蒸し鶏の和え物 スパゲティサラダ
			エネルギー 175 kcal 蛋白質 12.59 g 脂質 7.16 g 炭水化物 16.18 g 食塩 1.10 g		エネルギー 118 kcal 蛋白質 5.09 g 脂質 4.20 g 炭水化物 17.18 g 食塩 1.85 g		エネルギー 157 kcal 蛋白質 7.71 g 脂質 9.99 g 炭水化物 11.38 g 食塩 0.99 g
昼食							
	メンチカツ 茹でブロッコリー（付け合わせ） 切干大根の煮物 0 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	七夕そうめん きゅうりと穴子の酢の物 水ようかん <b>季</b>  <b>七夕</b>	にんじんの生姜煮 小松菜と薄揚げの煮びたし ひじきと大根のサラダ	チキンステーキ かぼちゃのマッシュ（付け合わせ） 具沢山野菜の煮込み コーン入りコールスローサラダ	牛肉と豆腐の卵とじ 白菜のうま煮 ゆずもずく	白身魚の香草焼き 茹でほうれん草（付け合わせ） 切干大根とベーコンのスープ煮 豆とコーンのオーロラソース和え	コロッケ（野菜入り） 人参のグラッセ（付け合わせ） 茹でブロッコリー（付け合わせ） きんぴらごぼう わかめと玉ねぎのツナサラダ
	エネルギー 341 kcal 蛋白質 10.76 g 脂質 21.84 g 炭水化物 27.59 g 食塩 1.58 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 12.10 g 脂質 9.96 g 炭水化物 57.16 g 食塩 5.25 g	エネルギー 191 kcal 蛋白質 12.13 g 脂質 12.52 g 炭水化物 10.29 g 食塩 1.50 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 18.77 g 脂質 15.75 g 炭水化物 10.63 g 食塩 1.62 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 12.15 g 脂質 17.45 g 炭水化物 11.83 g 食塩 2.32 g	エネルギー 163 kcal 蛋白質 14.78 g 脂質 9.68 g 炭水化物 7.18 g 食塩 1.33 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 4.10 g 脂質 14.29 g 炭水化物 26.78 g 食塩 1.65 g
夕食							
	赤魚のトマトカレー煮 青菜とピーマンのカラフル炒め 粒マスタード入りポテトサラダ	鶏肉の南蛮漬け 豆乳がんもの含め煮 キャベツと青さのナムル <b>季</b>  <b>小暑</b>	ポークカレー 国産福神漬 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 3色豆のツナマヨサラダ	肉団子の中華あん ビーフン ブロッコリーのおかかマヨサラダ	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 セロリと人参のごまきんぴら おからごぼう	ホイコーロー ひじき煮 0 カリフラワーのマリネ	いわしの山椒煮 W 彩り卵とじ みかんなます
	エネルギー 180 kcal 蛋白質 13.63 g 脂質 8.21 g 炭水化物 15.29 g 食塩 1.38 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 11.41 g 脂質 24.32 g 炭水化物 19.68 g 食塩 1.78 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 8.27 g 脂質 11.63 g 炭水化物 24.17 g 食塩 2.86 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 9.51 g 脂質 9.73 g 炭水化物 20.34 g 食塩 1.87 g	エネルギー 310 kcal 蛋白質 17.80 g 脂質 28.78 g 炭水化物 19.28 g 食塩 1.85 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 9.00 g 脂質 8.07 g 炭水化物 20.96 g 食塩 1.79 g	エネルギー 273 kcal 蛋白質 20.93 g 脂質 11.03 g 炭水化物 23.23 g 食塩 1.86 g
合計			エネルギー 586 kcal 蛋白質 32.99 g 脂質 31.31 g 炭水化物 50.64 g 食塩 5.46 g		エネルギー 681 kcal 蛋白質 35.04 g 脂質 50.43 g 炭水化物 48.29 g 食塩 6.02 g		エネルギー 668 kcal 蛋白質 32.74 g 脂質 35.31 g 炭水化物 61.39 g 食塩 4.50 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1スタンダード献立

	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
朝食	 <p>当月記載の朝食をローテーションで提供します。</p>	 <p>当月記載の朝食をローテーションで提供します。</p>	 <p>野菜とマカロニのコンソメ煮 とうもろこしと豆のチリソース煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ</p>	 <p>当月記載の朝食をローテーションで提供します。</p>	 <p>ふわとろスクランブルエッグ キャベツのコンソメ煮 おからとツナのサラダ</p>	 <p>当月記載の朝食をローテーションで提供します。</p>	 <p>肉団子のケチャップ煮 マカロニのチーズクリーム 人参と蒸し鶏の和え物</p>
			<p>エネルギー 160 kcal 蛋白質 7.04 g 脂質 6.97 g 炭水化物 17.59 g 食塩 1.80 g</p>		<p>エネルギー 197 kcal 蛋白質 8.03 g 脂質 14.55 g 炭水化物 9.83 g 食塩 1.10 g</p>		<p>エネルギー 206 kcal 蛋白質 10.19 g 脂質 9.17 g 炭水化物 21.19 g 食塩 1.74 g</p>
昼食	 <p>豚しゃぶまるやか梅肉ソース香味野菜添え 茄子の吉野煮 枝豆腐</p>	 <p>天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 人参しりしり 根菜サラダ</p>	 <p>鶏ももの唐揚げ 茹でほうれん草(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え 切干大根のハニービクルス(カレー風味)</p>	 <p>ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 人参のグラッセ(付け合わせ) マッシュポテト キャベツとフィッシュソーセージのサラダ</p>	 <p>海老カツ 茹でいんげん(付け合わせ) さつま芋のそぼろ煮 カリフラワーと小松菜のお浸し</p>	 <p>鶏の西京焼き 野菜入りふんわりしんじょう 刻み大根の梅肉和え</p>	 <p>穴子丼 豆腐けんちん煮 ほうれん草のお浸し</p>
							<p>季</p> <p>土用の丑の日</p>
	<p>エネルギー 312 kcal 蛋白質 14.84 g 脂質 22.21 g 炭水化物 14.80 g 食塩 2.21 g</p>	<p>エネルギー 210 kcal 蛋白質 13.86 g 脂質 14.81 g 炭水化物 9.52 g 食塩 1.16 g</p>	<p>エネルギー 245 kcal 蛋白質 14.85 g 脂質 10.68 g 炭水化物 23.11 g 食塩 1.36 g</p>	<p>エネルギー 242 kcal 蛋白質 12.36 g 脂質 11.23 g 炭水化物 23.64 g 食塩 1.95 g</p>	<p>エネルギー 258 kcal 蛋白質 10.02 g 脂質 12.00 g 炭水化物 29.40 g 食塩 1.25 g</p>	<p>エネルギー 295 kcal 蛋白質 15.54 g 脂質 19.83 g 炭水化物 14.28 g 食塩 2.50 g</p>	<p>エネルギー 147 kcal 蛋白質 8.16 g 脂質 4.62 g 炭水化物 17.05 g 食塩 1.87 g</p>
夕食	 <p>タラの煮物 チャブチエ 小松菜のわさび和え</p>	 <p>ハヤシライス ナゲット キャベツのマリネ</p>	 <p>鮭の塩焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 厚揚げとピーマンの味噌炒め かにかまと玉ねぎのサラダ</p>	 <p>いわしの生姜煮 W きのこ入りひじき煮 オクラとろろ</p>	 <p>鶏のマーマレード煮 なすのソテー風 ハム入りマカロニサラダ</p>	 <p>八宝菜 セロリと人参のごまきんぴら きゅうりとわかめの酢の物 SD</p>	 <p>豚肉の生姜焼き 豆の煮物 カリフラワーのサラダ</p>
	<p>エネルギー 147 kcal 蛋白質 13.09 g 脂質 3.12 g 炭水化物 18.29 g 食塩 2.15 g</p>	<p>エネルギー 334 kcal 蛋白質 21.12 g 脂質 17.97 g 炭水化物 24.01 g 食塩 3.24 g</p>	<p>エネルギー 201 kcal 蛋白質 17.13 g 脂質 11.72 g 炭水化物 8.80 g 食塩 1.62 g</p>	<p>エネルギー 180 kcal 蛋白質 17.05 g 脂質 7.73 g 炭水化物 13.04 g 食塩 1.13 g</p>	<p>エネルギー 246 kcal 蛋白質 13.50 g 脂質 15.11 g 炭水化物 16.13 g 食塩 2.22 g</p>	<p>エネルギー 204 kcal 蛋白質 17.50 g 脂質 7.16 g 炭水化物 18.35 g 食塩 1.86 g</p>	<p>エネルギー 210 kcal 蛋白質 16.29 g 脂質 7.80 g 炭水化物 20.90 g 食塩 2.67 g</p>
合計			<p>エネルギー 606 kcal 蛋白質 39.02 g 脂質 29.37 g 炭水化物 49.50 g 食塩 4.78 g</p>		<p>エネルギー 701 kcal 蛋白質 31.55 g 脂質 41.66 g 炭水化物 55.36 g 食塩 4.57 g</p>		<p>エネルギー 563 kcal 蛋白質 34.64 g 脂質 21.59 g 炭水化物 59.14 g 食塩 6.28 g</p>

★スूपも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

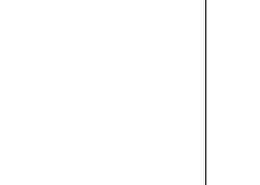
1スタンダード献立

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26				
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。				
			肉団子と小松菜のコンソメあんマッシュポテト 切干大根のハニービクルス(カレー風味)		鶏肉と野菜の白ワイン煮 フライドポテト(カレー) カリフラワーのサラダ		オムレツ ほうれん草と玉ねぎのソテー 豆とコーンのオーロラソース和え				
				エネルギー 160 kcal 蛋白質 7.76 g 脂質 8.06 g 炭水化物 14.58 g 食塩 1.51 g		エネルギー 116 kcal 蛋白質 6.30 g 脂質 4.31 g 炭水化物 14.49 g 食塩 1.05 g		エネルギー 154 kcal 蛋白質 14.23 g 脂質 7.49 g 炭水化物 8.82 g 食塩 1.39 g			
昼食	いわしの山椒天ぷら 人参とわかめの土佐煮 K 長いもとオクラの染めおろし和え		ごまだれ 冷やし中華 大学羊		あじの南蛮漬け 厚揚げとピーマンの味噌炒め わかめと玉ねぎのツナサラダ		親子丼 ちくわの磯辺揚げ もやしの酢の物		マーボー茄子 しゅうまい 人参とピーマンの胡麻和え		
	海の日		大暑				タラの野菜あんかけ しっとり炒り高野 きゅうりと中華くらげの和え物 T		牛肉の甘辛 小松菜と薄揚げの煮びたし チーズ入磯辺かまぼこ		
エネルギー 194 kcal 蛋白質 10.73 g 脂質 8.39 g 炭水化物 20.09 g 食塩 0.90 g		エネルギー 461 kcal 蛋白質 13.97 g 脂質 12.58 g 炭水化物 70.04 g 食塩 2.40 g		エネルギー 190 kcal 蛋白質 12.83 g 脂質 9.44 g 炭水化物 16.17 g 食塩 2.43 g		エネルギー 202 kcal 蛋白質 11.19 g 脂質 8.70 g 炭水化物 18.06 g 食塩 2.27 g		エネルギー 264 kcal 蛋白質 17.69 g 脂質 13.02 g 炭水化物 21.03 g 食塩 1.93 g		エネルギー 282 kcal 蛋白質 22.12 g 脂質 13.98 g 炭水化物 18.19 g 食塩 2.45 g	
夕食	鶏の照り焼き しろ菜とちくわの煮浸し ツナマヨコーン		豚の甘辛煮 いんげんと人参のソテー チーズと黒胡椒のキャベツサラダ		鶏肉のねぎ塩焼き 卵の花 白菜としらすのお浸し		さばの味噌煮(白) 豆乳がんもの含め煮 ひじきと大根のサラダ		にしんの蒲焼き 茹でいんげん(付け合わせ) クックデリの厚焼き卵 3色豆のツナマヨサラダ		
	エネルギー 244 kcal 蛋白質 19.08 g 脂質 13.63 g 炭水化物 12.22 g 食塩 2.10 g		エネルギー 391 kcal 蛋白質 13.36 g 脂質 30.08 g 炭水化物 19.26 g 食塩 2.14 g		エネルギー 229 kcal 蛋白質 17.34 g 脂質 13.14 g 炭水化物 11.04 g 食塩 1.38 g		エネルギー 279 kcal 蛋白質 14.13 g 脂質 22.41 g 炭水化物 8.51 g 食塩 1.76 g		エネルギー 240 kcal 蛋白質 16.31 g 脂質 14.61 g 炭水化物 13.08 g 食塩 1.54 g		エネルギー 313 kcal 蛋白質 16.87 g 脂質 18.52 g 炭水化物 22.73 g 食塩 2.60 g
合計		エネルギー 579 kcal 蛋白質 37.93 g 脂質 30.64 g 炭水化物 41.79 g 食塩 5.32 g		エネルギー 621 kcal 蛋白質 40.30 g 脂質 31.94 g 炭水化物 48.60 g 食塩 4.52 g		エネルギー 689 kcal 蛋白質 37.26 g 脂質 40.20 g 炭水化物 49.42 g 食塩 4.87 g					

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1スタンダード献立

	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金	土
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		
							
			ミートオムレツ 切干大根とベーコンのスープ煮 カリフラワーのマリネ		肉団子のケチャップ煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し おからとツナのサラダ		
			エネルギー 110 kcal 蛋白質 10.78 g 脂質 4.21 g 炭水化物 8.62 g 食塩 1.21 g		エネルギー 198 kcal 蛋白質 11.27 g 脂質 8.57 g 炭水化物 19.80 g 食塩 1.85 g		
昼食							
	肉じゃが ミニメンチカツ 切干大根のサラダ		チーズ入りチキンカツ 人参のグラッセ (付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 粒マスタード入りポテトサラダ		いわしの梅煮 W かぼちゃの含め煮 おくらとモロヘイヤの和え物		
			エネルギー 298 kcal 蛋白質 13.62 g 脂質 17.98 g 炭水化物 23.88 g 食塩 1.87 g		エネルギー 191 kcal 蛋白質 9.01 g 脂質 7.90 g 炭水化物 23.38 g 食塩 1.12 g		
			エネルギー 193 kcal 蛋白質 17.44 g 脂質 7.65 g 炭水化物 15.92 g 食塩 1.48 g		エネルギー 431 kcal 蛋白質 13.44 g 脂質 33.84 g 炭水化物 22.76 g 食塩 1.85 g		
			エネルギー 242 kcal 蛋白質 8.57 g 脂質 1.96 g 炭水化物 45.01 g 食塩 3.26 g		冷やしおろしうどん 豆の煮物 蒸し鶏ときゅうりの梅肉和え		
			<b>ご当地グルメ 沖縄県</b>				
夕食							
	タンドリーチキン ラタトゥイユ キャベツとソーセージのフレンチサラダ		赤魚の西京焼き 茹でいんげん (付け合わせ) 五目厚焼玉子 山芋とろろ (だし入り)		ポークチャップ 小松菜のソテー ひじきのサラダ		
	エネルギー 201 kcal 蛋白質 13.59 g 脂質 13.25 g 炭水化物 8.41 g 食塩 1.88 g		エネルギー 180 kcal 蛋白質 16.41 g 脂質 6.49 g 炭水化物 14.61 g 食塩 1.66 g		エネルギー 203 kcal 蛋白質 14.79 g 脂質 9.20 g 炭水化物 16.60 g 食塩 2.35 g		
			エネルギー 506 kcal 蛋白質 43.01 g 脂質 21.06 g 炭水化物 41.14 g 食塩 5.04 g		エネルギー 136 kcal 蛋白質 13.09 g 脂質 4.73 g 炭水化物 9.80 g 食塩 1.36 g		
					エネルギー 258 kcal 蛋白質 16.96 g 脂質 10.40 g 炭水化物 27.00 g 食塩 1.04 g		
合計					エネルギー 698 kcal 蛋白質 36.80 g 脂質 20.93 g 炭水化物 91.81 g 食塩 6.15 g		

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。