

# 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
- きゅうりとわかめの酢の物
- 水まんじゅう

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える日です。そんな日にぴったりの天の川をイメージした「七夕そうめん」をお届けいたします。ひんやりとした喉ごしの「水まんじゅう」と一緒に、夏の風物詩をお楽しみください！

行事

**7/29** **ご当地グルメ[沖縄県]**

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。今年には沖縄県のソウルフードである「沖縄そば」をはじめとする、沖縄県の味覚がたっぷり詰まった献立です。

- 沖縄風そば
- ゴーヤチャンプルー
- ゆずもずく
- パイナップルジュレ

ご当地

**7/1** **おついたち**

- 赤飯
- ヨコシマサワラの生姜煮
- きんぴらごぼう
- おくらのおろし和え

**7/26** **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

**ゴーヤ**

ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても栄養をキープできます。夏の紫外線によるダメージ予防にはピッタリの野菜です。

**オクラ**

独特の粘りは胃の粘膜を保護し、腸内環境を整えます。

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。

七月献立に登場する  
**夏野菜と効能**

〈8月のお知らせ〉スタミナ料理で元気いっぱい **Cook Deli**

1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。	
					オムレツ 大根の洋風煮 豆とコーンのオーロラソース和え		肉団子のケチャップ煮 野菜のスープ煮 ツナマヨコーン
					エネルギー 164 kcal 蛋白質 13.40 g 脂質 8.72 g 炭水化物 9.39 g 食塩 1.07 g		エネルギー 183 kcal 蛋白質 10.69 g 脂質 7.18 g 炭水化物 18.70 g 食塩 1.63 g
昼食							
				赤飯（北海道産小豆使用） ヨコシマサワラの生姜煮 きんぴらごぼう おくらのおろし和え  <b>おついたち</b>	豚の甘辛煮 キャベツと薄揚げの煮びたし もやしの酢の物  <b>半夏生</b>	生姜香るタラの竜田揚げ カリフラワーの豆乳クリーム和え きゅうりの和え物	冷やし肉とろろうどん 青菜とピーマンのカラフル炒め チーズ入磯辺かまぼこ
				エネルギー 196 kcal 蛋白質 14.99 g 脂質 7.48 g 炭水化物 20.00 g 食塩 1.91 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 14.45 g 脂質 29.67 g 炭水化物 20.80 g 食塩 2.16 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 14.79 g 脂質 8.83 g 炭水化物 14.82 g 食塩 1.26 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 15.22 g 脂質 17.26 g 炭水化物 51.77 g 食塩 3.20 g
夕食							
				ハンバーグ（チーズソース） ポテトフライ（付け合わせ） ラタトゥイユ 小松菜のナムル	白身魚のレモンソテー <b>新</b> 茹でいんげん（付け合わせ） さつま芋の甘煮 人参とピーマンの胡麻和え	鶏むねのタンドリーチキン <b>新</b> 具沢山野菜の煮込み ハム入りマカロニサラダ	いわしの梅煮 W 人参とわかめの土佐煮 K ブロッコリーの胡麻和え
				エネルギー 327 kcal 蛋白質 11.61 g 脂質 24.26 g 炭水化物 17.77 g 食塩 1.68 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 10.81 g 脂質 9.30 g 炭水化物 19.09 g 食塩 1.20 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 17.48 g 脂質 8.76 g 炭水化物 11.68 g 食塩 1.79 g	エネルギー 181 kcal 蛋白質 17.72 g 脂質 8.04 g 炭水化物 10.98 g 食塩 1.61 g
合計				エネルギー 753 kcal 蛋白質 38.66 g 脂質 47.69 g 炭水化物 49.28 g 食塩 4.43 g			エネルギー 793 kcal 蛋白質 43.63 g 脂質 32.48 g 炭水化物 81.45 g 食塩 6.44 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

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
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。	
			厚切りハム さつま芋の甘煮 切干大根のハニービクルス(カレー風味)		ふわとろスクランブルエッグ いんげんと人参のソテー ひじきとみずくわいのサラダ		野菜とマカロニのコンソメ煮 キャベツのクリーム煮 3色豆のツナマヨサラダ
			エネルギー 130 kcal 蛋白質 6.56 g 脂質 3.45 g 炭水化物 19.74 g 食塩 0.92 g		エネルギー 173 kcal 蛋白質 4.99 g 脂質 13.61 g 炭水化物 10.17 g 食塩 1.11 g		エネルギー 116 kcal 蛋白質 4.61 g 脂質 6.25 g 炭水化物 12.17 g 食塩 1.23 g
昼食							
	フライドチキン 茹でキャベツ人参(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め ごぼうサラダ	白身魚の揚げ煮 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し	七夕そうめん2026 きゅうりとわかめの酢の物 SD 水まんじゅう	メンチカツ 人参のグラッセ(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し スパゲティーサラダ	天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) さつま芋のそぼろ煮 キャベツと青さのナムル	ふくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でいんげん(付け合わせ) 人参しりしり ほうれん草のお浸し	ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ 人参と蒸し鶏の和え物
	エネルギー 302 kcal 蛋白質 19.08 g 脂質 12.73 g 炭水化物 30.78 g 食塩 2.30 g	エネルギー 229 kcal 蛋白質 14.38 g 脂質 12.42 g 炭水化物 17.27 g 食塩 1.16 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 11.12 g 脂質 4.96 g 炭水化物 67.28 g 食塩 5.15 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 11.05 g 脂質 24.89 g 炭水化物 29.91 g 食塩 1.72 g	エネルギー 237 kcal 蛋白質 16.87 g 脂質 13.12 g 炭水化物 17.86 g 食塩 1.36 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 13.69 g 脂質 9.41 g 炭水化物 19.82 g 食塩 1.60 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 9.04 g 脂質 8.21 g 炭水化物 23.13 g 食塩 2.46 g
夕食							
	めめけの焼き浸し 白菜のうま煮 寄せ湯葉	鶏むねのマーマレード煮 マッシュポテト キャベツとコーンのお浸し	カレイの中華あんかけ 豆乳がんもの含め煮 カリフラワーのサラダ	にしんの山椒煮 切り昆布と油揚げの煮物 大根なます	マーボー茄子 しゅうまい きゅうりの中華和え	豚肉の生姜焼き 切干大根とベーコンのスープ煮 粒マスタード入りポテトサラダ	タラの煮物 きのこ入りひじき煮 根菜サラダ
	エネルギー 128 kcal 蛋白質 14.80 g 脂質 3.82 g 炭水化物 8.90 g 食塩 0.94 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 14.91 g 脂質 4.99 g 炭水化物 17.63 g 食塩 1.80 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 14.50 g 脂質 10.08 g 炭水化物 14.21 g 食塩 1.43 g	エネルギー 167 kcal 蛋白質 10.49 g 脂質 8.71 g 炭水化物 13.39 g 食塩 1.29 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 17.68 g 脂質 12.40 g 炭水化物 16.82 g 食塩 1.80 g	エネルギー 235 kcal 蛋白質 14.92 g 脂質 12.33 g 炭水化物 19.30 g 食塩 2.40 g	エネルギー 132 kcal 蛋白質 13.19 g 脂質 4.61 g 炭水化物 10.51 g 食塩 1.23 g
合計			エネルギー 686 kcal 蛋白質 32.18 g 脂質 18.49 g 炭水化物 101.23 g 食塩 7.50 g		エネルギー 653 kcal 蛋白質 39.54 g 脂質 39.13 g 炭水化物 44.85 g 食塩 4.27 g		エネルギー 444 kcal 蛋白質 26.84 g 脂質 19.07 g 炭水化物 45.81 g 食塩 4.92 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

	月 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	
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。	
			大豆のカレー煮 マッシュポテト キャベツとソーセージのフレンチサラダ		たっぷり野菜のミネストローネスープ フライドポテト(カレー)		オムレツ 具沢山野菜の煮込み キャベツのレモンマリネ	
			エネルギー 105 kcal 蛋白質 4.99 g 脂質 4.09 g 炭水化物 13.67 g 食塩 1.29 g		エネルギー 123 kcal 蛋白質 5.21 g 脂質 3.18 g 炭水化物 20.48 g 食塩 1.94 g		エネルギー 116 kcal 蛋白質 10.79 g 脂質 4.22 g 炭水化物 9.98 g 食塩 1.16 g	
昼食								
	赤魚のトマトカレー煮 キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ		冷やし肉そば 豆腐けんちん煮 かに玉風かまぼこ		白身魚フライ タルタルソース SM マカロニのパセリソテー (付け合わせ) 大根の洋風煮 小松菜のナムル		ポークチャップ 一ロコロッケ チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	
	エネルギー 159 kcal 蛋白質 12.14 g 脂質 6.59 g 炭水化物 13.87 g 食塩 1.43 g		エネルギー 472 kcal 蛋白質 16.09 g 脂質 18.19 g 炭水化物 60.50 g 食塩 5.07 g		エネルギー 260 kcal 蛋白質 10.40 g 脂質 14.39 g 炭水化物 23.60 g 食塩 1.53 g		エネルギー 242 kcal 蛋白質 15.01 g 脂質 10.47 g 炭水化物 24.10 g 食塩 2.13 g	
夕食								
	牛肉と豆腐の卵とじ かぼちゃの含め煮 おくらのお浸し		さわらの西京焼き 茹でいんげん(付け合わせ) レバーの甘辛煮 もやしのごま和え		鶏むねの照り焼き カリフラワーの豆乳クリーム和え わかめと玉ねぎの甘酢和え		肉団子の中華あん いんげんと人参のソテー きゅうりの和え物	
	エネルギー 259 kcal 蛋白質 11.87 g 脂質 16.67 g 炭水化物 17.06 g 食塩 1.97 g		エネルギー 199 kcal 蛋白質 20.30 g 脂質 7.80 g 炭水化物 12.81 g 食塩 1.49 g		エネルギー 158 kcal 蛋白質 16.97 g 脂質 4.64 g 炭水化物 13.94 g 食塩 1.54 g		エネルギー 166 kcal 蛋白質 8.68 g 脂質 8.24 g 炭水化物 16.20 g 食塩 1.63 g	
合計								
	エネルギー 212 kcal 蛋白質 17.56 g 脂質 9.47 g 炭水化物 16.24 g 食塩 1.75 g		エネルギー 484 kcal 蛋白質 30.94 g 脂質 18.25 g 炭水化物 52.06 g 食塩 6.07 g		エネルギー 336 kcal 蛋白質 19.26 g 脂質 19.09 g 炭水化物 24.13 g 食塩 3.52 g		エネルギー 282 kcal 蛋白質 17.12 g 脂質 15.04 g 炭水化物 21.55 g 食塩 2.00 g	
	エネルギー 524 kcal 蛋白質 32.36 g 脂質 23.12 g 炭水化物 51.21 g 食塩 4.36 g		エネルギー 588 kcal 蛋白質 43.69 g 脂質 32.46 g 炭水化物 38.70 g 食塩 4.84 g		エネルギー 588 kcal 蛋白質 43.69 g 脂質 32.46 g 炭水化物 38.70 g 食塩 4.84 g		エネルギー 588 kcal 蛋白質 43.69 g 脂質 32.46 g 炭水化物 38.70 g 食塩 4.84 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

	19	20	21	22	23	24	25
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>肉団子のケチャップ煮 スライスハム 3色豆のツナマヨサラダ</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>厚切りハム マカロニのトマトソース炒め カリフラワーのサラダ</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>野菜とマカロニのコンソメ煮 いんげんと人参のソテー ツナマヨコーン</p>
			<p>エネルギー 187 kcal 蛋白質 12.96 g 脂質 7.68 g 炭水化物 16.46 g 食塩 2.07 g</p>		<p>エネルギー 131 kcal 蛋白質 8.05 g 脂質 4.83 g 炭水化物 14.63 g 食塩 1.47 g</p>		<p>エネルギー 137 kcal 蛋白質 6.44 g 脂質 6.34 g 炭水化物 15.07 g 食塩 1.29 g</p>
昼食	 <p>冷やし中華 ナゲット</p>	 <p>赤魚の煮付け 卵の花 大根なます</p> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><b>海の日</b></p>	 <p>一口とんかつ 茹でほうれん草 (付け合わせ) ひじき煮 ポテトサラダ</p>	 <p>チキンカレー 国産福神漬 なすのソテー風 コールスローサラダ</p>	 <p>にしんの柚子すだちおろし煮 人参しりしり ひじきのサラダ</p>	 <p>三色丼 さつま芋の甘煮 キャベツと青さのナムル</p>	 <p>鶏の西京焼き 茄子の吉野煮 きゅうりの和え物</p>
		<p>エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.74 g 脂質 8.37 g 炭水化物 72.47 g 食塩 3.92 g</p>	<p>エネルギー 166 kcal 蛋白質 14.10 g 脂質 3.68 g 炭水化物 17.92 g 食塩 2.10 g</p>	<p>エネルギー 248 kcal 蛋白質 11.83 g 脂質 11.20 g 炭水化物 28.16 g 食塩 1.54 g</p>	<p>エネルギー 194 kcal 蛋白質 5.63 g 脂質 11.67 g 炭水化物 20.27 g 食塩 2.89 g</p>	<p>エネルギー 169 kcal 蛋白質 10.72 g 脂質 10.20 g 炭水化物 11.14 g 食塩 1.69 g</p>	<p>エネルギー 170 kcal 蛋白質 7.32 g 脂質 5.69 g 炭水化物 25.21 g 食塩 1.20 g</p>
夕食	 <p>ワイン香るデミグラスソースハンバーグ かぼちゃのマッシュ (付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 切干大根のハニービュッス(カレー風味)</p>	 <p>チキンスターキ 茹でいんげん (付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め オクラとろろ</p>	 <p>あじの蒲焼き 味付け花人参 (付け合わせ) 青菜とピーマンの薄揚げの煮びたし ブロッコリーの胡麻和え</p>	 <p>さばの味噌煮(赤) 大豆の甘煮 ごぼうサラダ</p>	 <p>マーボー豆腐 ごま油香るピーマン ほうれん草のピーナッツ和え</p>	 <p>タラの野菜あんかけ 切り昆布と油揚げの煮物 小松菜のわさび和え</p>	 <p>めめけのクリーム煮 フライドポテト(カレー) チーズと黒胡椒のキャベツサラダ</p>
		<p>エネルギー 197 kcal 蛋白質 11.84 g 脂質 7.21 g 炭水化物 22.85 g 食塩 1.45 g</p>	<p>エネルギー 268 kcal 蛋白質 21.14 g 脂質 17.91 g 炭水化物 8.93 g 食塩 1.40 g</p>	<p>エネルギー 123 kcal 蛋白質 13.37 g 脂質 4.48 g 炭水化物 9.70 g 食塩 1.02 g</p>	<p>エネルギー 257 kcal 蛋白質 16.62 g 脂質 15.59 g 炭水化物 17.30 g 食塩 1.32 g</p>	<p>エネルギー 166 kcal 蛋白質 8.56 g 脂質 7.54 g 炭水化物 16.96 g 食塩 2.14 g</p>	<p>エネルギー 248 kcal 蛋白質 19.61 g 脂質 11.90 g 炭水化物 17.69 g 食塩 1.93 g</p>
合計	<p>エネルギー 737 kcal 蛋白質 40.70 g 脂質 19.08 g 炭水化物 102.64 g 食塩 5.71 g</p>	<p>エネルギー 560 kcal 蛋白質 42.26 g 脂質 28.45 g 炭水化物 36.01 g 食塩 4.85 g</p>	<p>エネルギー 558 kcal 蛋白質 38.16 g 脂質 23.36 g 炭水化物 54.32 g 食塩 4.63 g</p>	<p>エネルギー 559 kcal 蛋白質 27.46 g 脂質 30.92 g 炭水化物 52.15 g 食塩 5.89 g</p>	<p>エネルギー 467 kcal 蛋白質 27.33 g 脂質 22.57 g 炭水化物 42.73 g 食塩 5.30 g</p>	<p>エネルギー 551 kcal 蛋白質 35.50 g 脂質 21.36 g 炭水化物 59.36 g 食塩 4.39 g</p>	<p>エネルギー 475 kcal 蛋白質 32.65 g 脂質 23.85 g 炭水化物 36.02 g 食塩 4.44 g</p>
	<p>★スूपも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品</p>						

※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 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	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。							
			チーズオムレツ ラタトゥイユ キャベツとコーンのお浸し		大豆のカレー煮 マカロニのチーズクリーム キャベツとソーセージのフレンチサラダ							
			エネルギー 145 kcal 蛋白質 10.83 g 脂質 7.00 g 炭水化物 9.60 g 食塩 1.16 g		エネルギー 143 kcal 蛋白質 5.99 g 脂質 7.21 g 炭水化物 14.97 g 食塩 1.48 g							
昼食	 穴子丼 豆腐けんちん煮 ほうれん草のお浸し		 ホイコーロー さつま芋のレモン煮 きゅうりの塩だれ和え		 にしんの生姜煮 野菜入りふんわりしんじょう おくらのおろし和え		 沖縄風そば ゴーヤチャンプルー ゆずもずく パイナップルジュレ		 鶏むねの唐揚げ 人参のグラッセ (付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 もやしの酢の物		 あじの南蛮漬け とり天 キャベツと青さのナムル	
	<p style="color: red; font-size: 2em; text-align: center;">季</p> <p style="color: red; font-size: 1.5em; text-align: center;">土用の丑の日</p>				<p style="color: red; font-size: 1.5em; text-align: center;">新季</p> <p style="color: red; font-size: 1.5em; text-align: center;">ご当地グルメ 沖縄県</p>		<p style="color: red; font-size: 2em; text-align: center;">季</p>					
	エネルギー 151 kcal 蛋白質 8.35 g 脂質 4.82 g 炭水化物 17.54 g 食塩 1.95 g		エネルギー 228 kcal 蛋白質 8.34 g 脂質 8.35 g 炭水化物 32.15 g 食塩 1.98 g		エネルギー 245 kcal 蛋白質 12.91 g 脂質 17.91 g 炭水化物 9.99 g 食塩 1.57 g		エネルギー 403 kcal 蛋白質 14.23 g 脂質 12.38 g 炭水化物 59.22 g 食塩 5.18 g		エネルギー 241 kcal 蛋白質 17.74 g 脂質 8.44 g 炭水化物 24.44 g 食塩 1.61 g		エネルギー 273 kcal 蛋白質 20.61 g 脂質 13.54 g 炭水化物 21.17 g 食塩 1.98 g	
夕食	 海老カツ 茹でいんげん (付け合わせ) レバーの甘辛煮 カリフラワーのマリネ		 鶏つくねと大根の煮物 小松菜と薄揚げの煮びたし スパゲティサラダ		 牛肉の甘辛 しゅうまい 3色豆のツナマヨサラダ		 いわしの山椒煮 W さつま芋のそぼろ煮 かに玉風かまぼこ		 ほっけの塩焼き 甘酢しょうが (付け合わせ) きんぴらごぼう 粒マスタード入りポテトサラダ		 八宝菜 ビーフン ひじきのサラダ	
	エネルギー 254 kcal 蛋白質 13.29 g 脂質 12.69 g 炭水化物 22.39 g 食塩 1.16 g		エネルギー 207 kcal 蛋白質 10.97 g 脂質 8.54 g 炭水化物 22.85 g 食塩 2.44 g		エネルギー 280 kcal 蛋白質 11.80 g 脂質 20.42 g 炭水化物 14.87 g 食塩 2.07 g		エネルギー 267 kcal 蛋白質 20.36 g 脂質 14.05 g 炭水化物 16.73 g 食塩 1.51 g		エネルギー 159 kcal 蛋白質 12.17 g 脂質 6.32 g 炭水化物 16.02 g 食塩 1.53 g		エネルギー 201 kcal 蛋白質 18.22 g 脂質 6.53 g 炭水化物 18.40 g 食塩 2.53 g	
合計			エネルギー 670 kcal 蛋白質 35.54 g 脂質 45.33 g 炭水化物 34.46 g 食塩 4.80 g		エネルギー 543 kcal 蛋白質 35.90 g 脂質 21.97 g 炭水化物 55.43 g 食塩 4.62 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。