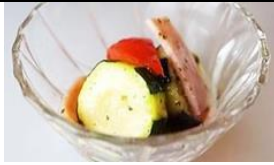


日	月	火	水	木	金	土
 7月7日(土) 七夕御膳 甘味 吸い物 胡麻豆腐 冷やし煮物 かき揚げ 南瓜 海老 天ぷら 穴子ちらし 短冊に願いを込めて... 旬の食材で、 夏の香りをお楽しみ下さい。						
料理コンテスト2016受賞作品 今月のメニュー ホームのキッチンスタッフが参加した料理コンテストの受賞作品が、献立に登場します！ 7月25日 夕食 ラヴィーレ葉山 受賞 もろこし豆腐(嚙下部門賞) コーンポタージュを冷やし固め、なめらかで食べやすい食感に仕上げました。「全ての方に同じものを、美味しく食べて頂きたい。」という思いが込められています。  料理コンテストの様子						
二十四節気とは・・・？ 一年を二十四等分し、それぞれに季節の変化を表す名前をつけたもの。 7月7日 小暑 だんだんと暑さが増していくという意味です。この日から暑中見舞いを出す季節になります。 7月23日 大暑 夏の暑さが本格的になる時期です。農家にとっては、田の草取りや害虫駆除などで暑い中での農作業が続く大変な時期です。						
今月のひとこと 献立の監修をしていただいている市先生より、今月のコメントをいただきました。 梅雨も明け、本格的な夏を迎えます。トマトやピーマン、オクラ、ゴーヤなどの夏野菜はとてもみずみずしく、色鮮やかで美味しいですね。このような旬の野菜には酸化を防ぐカロテノイド、ポリフェノールやビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。 リンゴが変色したり、釘が錆びるのと同じで、人の身体も年齢とともに酸化していきます。酸化により、ガンや動脈硬化、糖尿病など多くの病気の原因になるといわれていますが、野菜を摂るということは、身体の酸化を防ぐことが期待できます。暑くなると食欲は減りがちですが、見た目にも鮮やかな夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。 お茶の水女子大学 生活科学部 食物栄養学科 市育代						
1	2	3	4	5	6	二十四節気 小暑 7
中華の定番料理！辛さを控えています	味噌の香りが香ばしく、食欲をそそります	焼肉風の特製のタレで炒めました	食物繊維が豊富な、雑穀が入った巻き寿司です	和風だしのよく効いたスープです	香ばしく焼き上げました	彩り鮮やかな和膳です
朝食 ウインナーのポテト炒め 白菜のミルク煮 鮭そぼろ	朝食 さわらの照り焼き 三色煮豆 野菜とツナの和え物 茄子のおかか煮	朝食 がんもと野菜の煮物 ひじきの煮物 つぼ漬	朝食 鮭の塩焼き 味付海苔 さつま芋の胡麻和え 白菜の甘酢漬け	朝食 豆腐はんぺんのあんかけ 大根とツナの炒り煮 梅干	朝食 赤魚のみぞれ煮 納豆 里芋の含め煮 ブロッコリーと玉子炒め	朝食 玉子焼き 南瓜煮 きんぴらごぼう しば漬
朝食 ウインナーのポテト炒め 白菜のミルク煮 食パン スープ	朝食 野菜オムレツ サラダ 食パン ポタージュ	朝食 根菜トマトスープ みかん缶 マカロニサラダ 焼ききたてクロワッサン	朝食 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ	朝食 ハッシュドポテト チキンナゲット クリームパスタ 食パン スープ	朝食 ポトフ ポテトサラダ 白桃缶 パン2種	朝食 目玉焼き トマトパスタ 食パン スープ
昼食 麻婆豆腐 チキンサラダ プルーンヨーグルト ご飯 スープ	昼食 赤魚はぶて焼き浸し 刻み昆布と竹輪の煮物 玉子豆腐 ご飯 味噌汁	昼食 メバルの煮付け 白菜とカニカマのお浸し インゲンの胡麻和え ご飯 味噌汁	昼食 巻き寿司 大根と鶏肉の煮物 冷奴 味噌汁	昼食 ラーメン・チャーハン 餃子 メロン	昼食 牛肉とごぼうの柳川 もやしと青菜の和風サラダ 山椒ちりめん ご飯 味噌汁	昼食 【行事食】 七夕御膳
間 チーズパウンドケーキ	間 レモンゼリー	間 水ようかん	間 みたらし白玉	間 マンゴープリン	間 カステラ	間 ふんわり焼き
夕食 鯛の塩焼き キャベツと人参のお浸し もずくと胡瓜の酢の物 赤飯 味噌汁	夕食 豚の味噌焼き 南瓜とベーコン炒め きゅうりぬか漬 ご飯 吸い物	夕食 牛肉炒め 山芋梅和え じゃことピーマンの炒め煮 ご飯 味噌汁	夕食 和風ハンバーグ れんこんきんぴら キウイ ご飯 味噌汁	夕食 あじの煮付け 彩なます イカとチンゲン菜の塩炒め ご飯 味噌汁	夕食 タラの西京焼き インゲン白和え れんこんと昆布の煮物 ご飯 吸い物	夕食 鶏の照り焼き わかめときゅうりの酢の物 白菜のお浸し ご飯 味噌汁
エネルギー: 1553 kcal 脂質: 33.8 g たんぱく質: 61.4 g 塩分: 9.0 g	エネルギー: 1624 kcal 脂質: 38.1 g たんぱく質: 67.3 g 塩分: 10.0 g	エネルギー: 1633 kcal 脂質: 37.0 g たんぱく質: 59.6 g 塩分: 9.9 g	エネルギー: 1622 kcal 脂質: 36.7 g たんぱく質: 55.5 g 塩分: 11.5 g	エネルギー: 1608 kcal 脂質: 37.8 g たんぱく質: 57.5 g 塩分: 11.7 g	エネルギー: 1551 kcal 脂質: 30.9 g たんぱく質: 64.4 g 塩分: 7.1 g	エネルギー: 1753 kcal 脂質: 49.7 g たんぱく質: 57.3 g 塩分: 10.3 g
8	9	10	11	12	13	14
じっくり煮込んだ、やわらかい牛ほほ肉のカレーです	さまざまな具材を炒めあわせた中華料理です	いちご・抹茶・メロンからお選びいただけます	辛さを控えた特製のチリソースが決め手	暑い夏にさっぱりと召し上がれます	定食屋さんのランチをイメージしました	じっくり煮込んで、骨まで柔らかく召し上がれます
朝食 ほうれん草とベーコン炒め ごぼうサラダ ゆず大根	朝食 銀ヒラスの照り焼き ふりかけ 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し	朝食 さんまの蒲焼 切干大根の炒り煮 さつま芋の甘煮	朝食 野菜オムレツ ソーセージ 味付海苔	朝食 はんぺんと南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 つぼ漬	朝食 タラの塩こうじ焼き 納豆 茄子のおかか煮 黄桃缶	朝食 目玉焼き サラダ 鮭そぼろ
朝食 ほうれん草とベーコン炒め ごぼうサラダ フレンチトースト スープ	朝食 オムレツ サラダ 食パン ポタージュ	朝食 具沢山豆スープ タラモサラダ ヨーグルト 焼ききたてハムマヨパン	朝食 野菜オムレツ ソーセージ 食パン スープ	朝食 鶏団子トマト煮 茄子サラダ 食パン スープ	朝食 クラムチャウダー マカロニサラダ 黄桃缶 パン2種	朝食 目玉焼き サラダ 食パン スープ
昼食 ビーフカレー カリフラワーサラダ パイナップル スープ	昼食 八宝菜 温野菜 パナナ スープ	昼食 オムライス カリフラワーの柚子胡椒 キウイ スープ	昼食 海老チリ 春雨中華サラダ ほうれん草ナムル ご飯 スープ	昼食 冷やし中華 レバーの甘辛煮 そら豆としめじの炒め物 ご飯 味噌汁	昼食 アジフライとコロッケ もやしと水菜の梅和え オレンジ ご飯 味噌汁	昼食 豚の生姜焼き セロリの炒め煮 あさり有馬煮 ご飯 味噌汁
間 プリン	間 エクレア	間 かき氷	間 ピーチゼリー	間 二色練りようかん	間 紅茶のシフォンケーキ	間 米こうじ甘酒とおかき
夕食 さばの塩焼き 大豆ひじき煮 モロヘイヤの辛子とえ ご飯 赤だし味噌汁	夕食 さわらの南蛮煮 小松菜のかつおぶし うぐいす豆 ご飯 味噌汁	夕食 鮭の西京焼き 茄子のお浸し ごぼうと豚の旨煮 ご飯 味噌汁	夕食 鶏の味噌焼き きんぴらごぼう 広島菜 ご飯 吸い物	夕食 豚ヒレ肉のピカタ 大根と人参の胡麻酢和え 長芋の白煮 ご飯 味噌汁	夕食 鶏の黒胡椒焼き ほうれん草のお浸し 白菜漬 ご飯 味噌汁	夕食 いわしのみぞれ煮 湯葉の酢の物 イカと里芋の煮物 ご飯 味噌汁
エネルギー: 1636 kcal 脂質: 48.7 g たんぱく質: 55.1 g 塩分: 9.5 g	エネルギー: 1594 kcal 脂質: 39.9 g たんぱく質: 59.6 g 塩分: 7.0 g	エネルギー: 1690 kcal 脂質: 43.8 g たんぱく質: 55.1 g 塩分: 8.5 g	エネルギー: 1628 kcal 脂質: 42.8 g たんぱく質: 58.5 g 塩分: 8.9 g	エネルギー: 1565 kcal 脂質: 26.2 g たんぱく質: 67.3 g 塩分: 9.7 g	エネルギー: 1587 kcal 脂質: 36.1 g たんぱく質: 61.1 g 塩分: 9.1 g	エネルギー: 1678 kcal 脂質: 52.6 g たんぱく質: 61.7 g 塩分: 7.3 g

日		月		火		水		木		金		土	
15		16		17		18		19		20		21	
ご飯に合う甘辛い特製タレで作りました		DHAとEPAが豊富なあじをポン酢でさっぱりと		軟らかくソテーした鶏肉を和風のタレでさっぱりと		旬の米なすに赤味噌のたれをかけました		懐かしいケチャップ味、温泉卵でまろやかに		ふっくらとやわらかい鰻をご用意しました		ボリューム満点！豚ロースのステーキです	
朝食 和 ブリの照り焼き 山芋のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え しば漬		朝食 和 赤魚の西京焼き 梅干 南瓜のいとこ煮 なます		朝食 和 えび風味豆腐の煮物 油揚げとぜんまい煮 ふりかけ		朝食 和 あじの照り焼き 白花生 絹揚げとオクラのそぼろ煮		朝食 和 豚肉じゃが つぼ漬 カリフラワーの甘酢漬け		朝食 和 さんまの梅煮 納豆 切干大根煮 野菜とツナの炒め煮		朝食 和 玉子焼き 昆布巻き がんもの含め煮 きんぴらごぼう	
朝食 洋 鮭のチーズパン粉焼 さつま芋煮 食パン スープ		朝食 洋 スクランブルエッグ クリームパスタ 食パン ポタージュ		朝食 洋 白い野菜スープ みかん缶 かぼちゃサラダ パン2種		朝食 洋 オムレツ ソーセージ 食パン スープ		朝食 洋 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト サラダ 食パン スープ		朝食 洋 ミネストローネ ポテトサラダ 洋梨缶 パン2種		朝食 洋 ウインナー玉子巻 食パン トマトパスタ ジャーマンポテト スープ	
昼食 親子丼 きゅうりとしらすの酢の物 きのかサラダ 味噌汁		昼食 あじのムニエル ブロッコリーの白和え 松前漬 ご飯 味噌汁		昼食 サンドイッチ サラダ パプリカトマトジュース スープ		昼食 カレーの煮付け 海老と野菜の炒め物 白菜辛子和え ご飯 味噌汁		昼食 ナポリタン サラダ プルーンヨーグルト スープ		昼食 【行事食】 鰻御膳		昼食 トンテキ じゃことピーマン炒め煮 たくあん ご飯 味噌汁	
間 蒸しパン		間 バナナアイス		間 わらび餅		間 黒ごまプリン		間 パームクーヘン		間 紅茶ゼリー		間 かすてら饅頭	
夕食 白身魚と野菜の黒酢あん ひじきの煮物 パイナップル ご飯 味噌汁		夕食 豚角煮 もやしとハムのお浸し いんげんキンピラ ご飯 味噌汁		夕食 鶏の和風おろしダレ ほうれん草の胡麻和え 卵の花 ご飯 味噌汁		夕食 米なすのそぼろあん インゲンとエノキの生姜和え すいか ご飯 吸い物		夕食 かさごの西京焼き 鶏肉とれんこんの煮物 キャベツの梅和え ご飯 味噌汁		夕食 鶏とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの胡麻和え なら漬 ご飯 味噌汁		夕食 あじの塩焼き ゴーヤチャンプル 胡瓜と車麩の酢の物 ご飯 味噌汁	
エネルギー： 1671 kcal 脂質： 39.1 g たんぱく質： 64 g 塩分： 9.0 g		エネルギー： 1696 kcal 脂質： 44.4 g たんぱく質： 60.5 g 塩分： 9.7 g		エネルギー： 1565 kcal 脂質： 44.1 g たんぱく質： 57.9 g 塩分： 10.1 g		エネルギー： 1576 kcal 脂質： 40.8 g たんぱく質： 54.2 g 塩分： 7.3 g		エネルギー： 1568 kcal 脂質： 38.9 g たんぱく質： 59.0 g 塩分： 9.4 g		エネルギー： 1652 kcal 脂質： 38.5 g たんぱく質： 67.2 g 塩分： 9.6 g		エネルギー： 1621 kcal 脂質： 42.9 g たんぱく質： 61.3 g 塩分： 9.0 g	
22		二十四節気 大暑 23		24		25		26		27		28	
軟らかい牛肉と野菜を焼肉風に味付けしました		野菜がたっぷり摂れるグラタンです		彩り華やかなちし寿司です		料理コンテスト受賞作品です		塩加減が絶妙です		夏野菜をさっぱりと酸味が効いた味付けです		旬の野菜を優しい味付けに炊きました	
朝食 和 ウインナーのポテト炒め 白菜のミルク煮 鮭そぼろ		朝食 和 タラの塩こうじ焼き 三色煮豆 野菜とツナの和え物 茄子のおかか煮		朝食 和 がんもと野菜の煮物 ひじきの煮物 つぼ漬		朝食 和 ブリの照り焼き 味付海苔 さつま芋の胡麻和え 白菜の甘酢漬け		朝食 和 豆腐はんぺんのあんかけ 大根とツナの炒り煮 梅干		朝食 和 赤魚のみぞれ煮 納豆 里芋の含め煮 ブロッコリーと玉子炒め		朝食 和 玉子焼き 南瓜煮 きんぴらごぼう しば漬	
朝食 洋 ウインナーのポテト炒め 白菜のミルク煮 食パン スープ		朝食 洋 野菜オムレツ サラダ 食パン スープ		朝食 洋 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ パン2種		朝食 洋 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ		朝食 洋 ハッシュドポテト チキンナゲット クリームパスタ 食パン スープ		朝食 洋 ポトフ ポテトサラダ みかん缶 焼きたてクロワッサン		朝食 洋 目玉焼き トマトパスタ 食パン スープ	
昼食 カニ玉 黒豚しゅうまい パイナップル ご飯 スープ		昼食 野菜ミートグラタン サラダ パナナ パン2種 スープ		昼食 鶏唐揚げ かぼちゃ煮物 しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁		昼食 銀だらの煮付け 春雨の酢の物 そら豆としめじの炒め物 ご飯 味噌汁		昼食 そうめん かき揚げ 牛肉の煮物 マンゴー		昼食 ポークカレー 夏野菜のマリネ キウイ スープ		昼食 さわらの竜田揚げ ほうれん草のおかか 大根と鶏肉の煮物 ご飯 味噌汁	
間 豆乳プリン		間 黒棒		間 最中		間 オレンジシャーベット		間 チョコチップバタークッキー ココア		間 杏仁豆腐		間 フルーツロールケーキ	
夕食 牛肉野菜炒め ほうれん草の白和え にしん甘酢漬 ご飯 味噌汁		夕食 サバの味噌煮 オクラのお浸し もずく酢 ご飯 吸い物		夕食 ちらし寿司 茶碗蒸し れんこんきんぴら ご飯 味噌汁		夕食 ミートローフ もろこし豆腐 洋梨缶 ご飯 スープ		夕食 鮭の塩焼き キャベツと海老のくず煮 金時豆 ご飯 味噌汁		夕食 カレーの照り焼き イカとチンゲン菜の塩炒め れんこんと昆布の煮物 ご飯 味噌汁		夕食 がんも夏野菜炊き合わせ 海老と胡瓜の辛子酢みそ キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁	
エネルギー： 1642 kcal 脂質： 44.1 g たんぱく質： 55.8 g 塩分： 7.5 g		エネルギー： 1560 kcal 脂質： 46.8 g たんぱく質： 57.6 g 塩分： 8.1 g		エネルギー： 1602 kcal 脂質： 22.3 g たんぱく質： 58.1 g 塩分： 10.8 g		エネルギー： 1681 kcal 脂質： 44.2 g たんぱく質： 57.6 g 塩分： 7.1 g		エネルギー： 1749 kcal 脂質： 54.7 g たんぱく質： 57.5 g 塩分： 13.0 g		エネルギー： 1643 kcal 脂質： 44.3 g たんぱく質： 55.6 g 塩分： 9.7 g		エネルギー： 1682 kcal 脂質： 46.6 g たんぱく質： 57.5 g 塩分： 8.8 g	
29		30		31		土用 丑の日 ジュンサイの酢の物 旬のジュンサイをさっぱりと。 吸い物 マンゴー 天ぷら 茄子、南瓜、みょうが 7月20日は土用の丑の日 「う」のつく食べ物を食べると、 夏負けしないという風習があります。 鰻重 ふっくらとやわらかい 鰻をご用意いたします。							
タイムのという香草で香りよく焼き上げました		トマトの旨みがぎゅっと詰まっています		サクサク天ぷらと甘辛いタレでご飯が進みます									
朝食 和 ほうれん草とベーコン炒め ごぼうサラダ ゆず大根		朝食 和 銀ヒラスの照り焼き ふりかけ 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し		朝食 和 さんまの梅煮 切干大根の炒り煮 さつま芋の甘煮									
朝食 洋 ほうれん草とベーコン炒め ごぼうサラダ 食パン スープ		朝食 洋 オムレツ サラダ 食パン ポタージュ		朝食 洋 具沢山豆スープ タラモサラダ ヨーグルト 焼きたてハムマヨパン									
昼食 【お肉の日】 ローストチキン香草レモン 海藻サラダ パン スープ すいか		昼食 回鍋肉 若布とホッキ貝の酢の物 パナナ ご飯 スープ		昼食 天丼 ほうれん草の辛子和え パイナップル 赤だし味噌汁									
間 人形焼		間 トマトゼリー		間 ところてん									
夕食 金目鯛の煮付け 茄子の揚げだし 山芋の梅和え ご飯 味噌汁		夕食 はらこ飯 海老と野菜の炒め物 大豆の五目煮 味噌汁		夕食 肉じゃが きゅうりとじゃこのおろし 昆布巻き ご飯 味噌汁									
エネルギー： 1541 kcal 脂質： 46.5 g たんぱく質： 56.5 g 塩分： 8.6 g		エネルギー： 1549 kcal 脂質： 35.1 g たんぱく質： 59.2 g 塩分： 7.8 g		エネルギー： 1699 kcal 脂質： 48.7 g たんぱく質： 54.9 g 塩分： 7.7 g									

2018年

7月

献立予定表

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控させていただきます。
※弊社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。

 今月のお楽しみメニュー

 料理コンテスト受賞メニュー

 NEW 新しく登場するメニュー