



7月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	日	月	火	水	木	金	土
	栄養一口メモ <p>かき氷のシロップの秘密</p> <p>夏になると、冷たいかき氷が食べたくなり ますね♪かき氷には様々なシロップの味があり ますが、実は色が違うだけで全部同じ味な のはご存知でしょうか？いちご・メロン等に 果汁などは一切使われておらず、着色料と香 料だけが違います。なぜ違う味に感じてしま うのかというと、目からの色彩情報が脳に伝 わることによって、脳が錯覚を起こしてしま っているため、違う味と認識してしまうの です。</p>			1	2	3	4
昼食				お赤飯 (ごま塩) すまし汁 鮭のおろし煮 ほうれん草のごま和え 果物	ごはん わかめスープ 回鍋肉 中華サラダ バナナ	ごはん コンソメスープ かぼちゃ& 野菜コロッケ カニ風味 スパゲッティサラダ 巨峰or黄桃	ハヤシライス コンソメスープ オニオン& コールスロー キウイフルーツ
デザート				高野豆腐の煮物 やわらかおかき (うす塩味)	ザーサイ プリン	コーンコロッケ どら焼き	ジョアorヨーグルト プチケーキ
	5	6	7(七夕)	8	9	10	11
昼食	ごはん みそ汁 赤魚の中華蒸し マカロニサラダ 果物	ごはん オニオンスープ チーズ入り卵焼き 豆の温サラダ バナナ	冷やしそうめん 夏野菜天ぷら (えび・南瓜・なす) 鶏そぼろのきんぴら すいかor黄桃	ごはん コンソメスープ かじきのミレイユ 焙煎胡麻の ごぼうサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 山賊焼き ポテトサラダ 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきとくわいの サラダ 果物	ごはん ポパイスープ チキンの トマトソースかけ フレンチサラダ パイナップル
デザート		南瓜の甘煮		南瓜のそぼろ煮	ブロッコリーと ホールコーン	ほうれん草のお浸し	マカロニサラダ
おやつ	お菓子アラカルト	抹茶蒸しパン	季節の和菓子・ 願い星	ふどうゼリー	スイートポテト	ミルクプリン	いもようかん
	12	13	14	15	16	17	18
昼食	ごはん みそ汁 鱈の塩焼き おくら胡麻和え 果物	五目炒飯 わかめスープ 焼売 付け合わせ: キャベツ&もやし 果物	ごはん 中華スープ 八宝菜 さつま芋と 昆布の煮物 バナナ	シーフードカレー (福神漬) カッターチーズの サラダ 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 焙煎胡麻の ごぼうサラダ 果物	ごはん 中華スープ 豚肉の醤油蒸し やわらかきんぴら キウイフルーツ	ごはん スープ 麻婆茄子 蒸し鶏のサラダ パイナップル
デザート		焼売+1	スパゲッティサラダ	オニオンスープ	ほうれん草と ベーコンのソテー	モロヘイヤのお浸し	小松菜のきのこ和え
おやつ	お菓子アラカルト	カステラ	やわらかおかき (砂糖醤油味)	コーヒーゼリー	黒糖蒸しケーキ	マスカットゼリー	ココアのムース
	19	20	21(土用の丑の日)	22	23	24	25
昼食	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 千草和え 果物	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ オクラと ひじきの和え物 バナナ	うなとろ丼 すまし汁 ほうれん草としめじの 柚子浸し キウイフルーツ	ごはん みそ汁 ぶり大根 おくらのごま和え パイナップル	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 大根サラダ 果物	スパゲッティ・ ポロネーゼ オニオンスープ きのこのマリネ 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 鮭の ちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のお浸し 果物
デザート		根菜と鶏そぼろの きんぴら	さくら大根	枝豆の和え物	ジャガイモの バター炒め	根菜と鶏そぼろの きんぴら	ポテトサラダ
おやつ	たいやき	ヨーグルトパナッパ	おから入り チョコマーブルケーキ	レモン蒸しケーキ	パウムクーヘン	シュークリーム	クリームコンフェ
	26	27	28	29	30	31	
昼食	ミルクパン コンソメスープ 煮込ハンバーグ さつまいもサラダ 果物	ごはん ロールキャベツの クリームソース マカロニと卵のサラダ 巨峰or黄桃	キーマカレー オニオン& コールスロー パイナップル	ごはん すまし汁 鶏肉の旨煮 春菊のごま和え バナナ	冷やし中華(ごま) 焼き餃子 付け合わせ: キャベツ すいかor黄桃	ごはん 中華スープ 厚揚げ酢豚 もやしのナムル キウイフルーツ	
デザート		大豆のトマト煮	温泉卵	やわらかきんぴら	ヤクルト	ジャーマンポテト	
おやつ	お菓子アラカルト	静岡産のお茶プリン	いちごミルクプリン	ピーチゼリー	あんドーナツ	いちごのロールケーキ	