



# 特養 7月献立



	月	火	水	木	金	土	日
朝食							1
昼食							
夕食							
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 味噌汁（しいたけ） じしらす納豆 もろみ 牛乳	ご飯 味噌汁（小松菜） 鮭の野菜炒め ラッキョウ漬け ヤクルト	ご飯 味噌汁（たまねぎ） 車麩の卵とじ しそ昆布 牛乳	ご飯 味噌汁（厚揚げ） 青菜の煮浸し 味付け海苔 ショア	ご飯 味噌汁（南瓜） こんぶ豆 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁（なす） あさりのかき油炒め 青しその実 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（大根） 豆腐の炒め物 梅びしお ヨーグルト
昼食	三食糀 なすの白和え 五目汁 マンゴーヨーグルト	あんぱん ミネストローネ ほうれん草のサラダ バナナ、びわ	ご飯 魚の彩り焼き 添え（じゃがいも、ハセリ） きゅうりの梅和え チキンミルクスープ りんごのラム煮	ご飯 魚の梅じそ焼き 添え（おくら） 南瓜のサラダ 沢煮椀 びわ、キウイ	ご飯 鶏の梅酒煮 添え（大根） もやしとビーマンのナムル くずし豆腐のすまし汁 バナナ、ぶどう	七夕混ぜご飯 コールスロー 天の川すまし汁 白桃、メロン	ご飯 鶏のマーマレード焼き 添え（レタス） 南瓜のピーナツ和え ミルクスープ バナナ、みかん
夕食	ご飯 タンドリーチキン 添え（トマト） ビーマンの柚子味噌炒め キャベツのごま酢和え ベーコンスープ	ご飯 魚の味噌漬焼 添え（じゃがいも、ハセリ） 苦瓜の生姜納豆和え 南瓜のそぼろあんかけ たまご豆腐のすまし汁	ご飯 豚肉のケチャップ煮 南瓜のごま味噌煮 茄子のにんにく醤油和え おくらのすまし汁	ご飯 牛肉のバルサミコ煮込み じゃが芋のカレー炒め そば汁 ミルクティゼリー	トマト雑炊 はんべんの天ぷら なすの味噌炒め さつま芋のサラダ	ご飯 魚のピリ辛煮 添え（なす） 鶏レバーの味噌炒め トマトのサラダ とろろ昆布のすまし汁	ご飯 魚の甘酢あんかけ 海老と冬瓜の昆布茶煮 玉ねぎドレッシングサラダ なめこ汁
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 味噌汁（豆腐） 野菜炒め めんたいこ 牛乳	ご飯 味噌汁（えのき） 梅かつお納豆 沢庵付け ヤクルト	ご飯 味噌汁（麸） チーズ野菜炒め しそ昆布 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃがいも） 大根の炒め物 もろみ ショア	ご飯 味噌汁（なす） じゃがいもと鶏の煮物 たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁（山芋） さつま揚げの煮物 海苔佃煮 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（さつまいも） スクランブルエッグ ぶりかけ ヨーグルト
昼食	梅壽麦 生姜ドレッシングサラダ 炒り豆腐 りんごのシナモン煮	ご飯 鶏の味噌照り焼き 添え（ほうれん草） ひじきサラダ すいとん 甘夏みかん、メロン	ご飯 魚の酒蒸し 添え（人参） 和風ドレッシングサラダ たまねぎのすまし汁 みかん、ぶどう	ご飯 鶏肉の香味揚げ 添え（サラダ葉、トマト） 茄子の味噌よごし コーンのかき玉汁 オレンジ、白桃	ご飯 豚肉のおろし和え トマトのごまサラダ 南瓜のボタージュ マンゴー、洋梨	ご飯 魚のフライ 添え（キャベツ） ピーナツサラダ 吳汁 バイン、キウイ	ザラタうどん ブロッコリーのごま和え 揚げ出し南瓜 バナナ、マンゴー
夕食	ご飯 焼き魚のかき玉あん 添え（里芋） ビーマンの三色炒め マスター豆サラダ 色玉麩のすまし汁	牛肉ご飯の混ぜご飯 きゅうりの甘酢和え レバーナツツ炒め きのこスープ	ご飯 豚肉の味噌炒め ボテトサラダ あおさのすまし汁 黒糖ゼリー	ご飯 魚のピカタ 添え（マカロニ） ズッキーニの炒め物 キャベツの納豆和え ミルクスープ	ご飯 豆腐ステーキ ブロッコリーのカレー炒め 手塩麩、とろろ昆布のすまし汁 黒ごまゼリー	ご飯 鶏の中華卵とじ いかの梅肉和え 青梗菜の辛味炒め 豆腐のすまし汁	ご飯 焼き魚の野菜あんかけ 茄子の梅煮 沢煮椀 人参ミルクゼリー
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 味噌汁（里芋） 昆布の煮物 味付け海苔 牛乳	ご飯 味噌汁（なす） 牛蒡の煮付け なめだけ ヤクルト	ご飯 味噌汁（大根） 大豆の煮物 青しその実 牛乳	ご飯 味噌汁（キャベツ） 昆布と厚揚げの煮付け めんたいこ ショア	ご飯 味噌汁（オクラ） 温泉卵の野菜あんかけ めんたいこ 牛乳	ご飯 味噌汁（えのき） 切干納豆 しそ昆布 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（巻麩） 鶏とじゃが芋の煮物 のりたま ヨーグルト
昼食	ご飯 豚肉のごまだれかけ 添え（トマト） 苦瓜のおかか和え 貝汁 キウイ、ぶどう	ご飯 焼き鮭のチーズソース 添え（ほうれん草） スパゲッティサラダ 具沢山味噌汁 りんごの赤ワイン煮	ご飯 豚肉の甘辛炒め 海草サラダ 納豆汁 ぶどう、黄桃	ご飯 魚の治部煮 添え（しいたけ） ささみのサラダ 白いんげんのボタージュ すいか	うなぎの混ぜ寿司 南瓜のかき揚げ 豆腐の赤だし すいか	薬味ご飯 蒸し魚のレモン風味 添え（人参） 明太ドレッシングサラダ 豆腐のくず汁 白桃、キウイ	ご飯 ハニマスタードチキン 添え（ブロッコリー） アボカドサラダ キャベツのスープ バナナ、黄桃
夕食	ご飯 スペイン風オムレツ 添え（スナップエンドウ） 冬瓜のそぼろあんかけ ビーマンのピーナツ和え 南瓜のミルクスープ	ご飯 とり天 変わり金平 中華風酢の物 わかめスープ	ひじきご飯 炒り卵のサラダ 茄子の味噌炒め てまり麩のすまし汁	ご飯 鶏の味噌バター焼き 添え（スパゲッティ） さつま揚げの煮物 かにかまのすまし汁 抹茶ゼリー	ご飯 ポークチャップ 茄子の明太ソテー 海の幸サラダ 豆乳スープ	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め もずく酢 野菜のたまごとじ はんべんのすまし汁	ご飯 鰯の胡麻煮 添え（しとう、人参） なすのかき油炒め ひじきのおからサラダ 豆腐の味噌汁
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 味噌汁（なす） 角天の煮付け ぶりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁（豆腐、あおさ） 冬瓜のおかか煮 梅干し ヤクルト	ご飯 味噌汁（じゃがいも） 高野豆腐の卵とじ なめだけ 牛乳	ご飯 味噌汁（巻麩） オクラ納豆 ラッキョウ漬け ショア	ご飯 味噌汁（なす） 豆腐の煮物 もろみ 牛乳	ご飯 味噌汁（山芋） 牛蒡の炒め煮 海苔佃煮 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（玉ねぎ） 野菜炒め えびみそ ヨーグルト
昼食	きびご飯 魚のろろみ焼き 添え（人参） オクラのごま和え 根菜汁 オレンジ、パイン	チキンカレー 和風サラダ 野菜ジュース バナナ、ぶどう	ご飯 オイスターーチキン 添え（キャベツ） 中華サラダ 生姜のスープ ピーチヨーグルト	ご飯 鶏のカレー焼き 添え（スパゲッティ） 大豆のサラダ 夏野菜味噌汁 甘夏みかん、洋梨	ご飯 鶏のタルタル焼き 添え（ブロッコリー） キャベツのナツツサラダ さつま芋汁 バナナ、マンゴー	ご飯 魚の蒲焼き 添え（南瓜） 小松菜のピーナツ和え かしわ汁 マンゴー、キウイ	ご飯 揚げ鶏のたれかけ 添え（レタス） ほうれん草の白和え 野菜ミルクスープ バナナ、白桃
夕食	ご飯 鶏の梅肉揚げ 添え（レタス） 南瓜のチーズ炒め アボカドドレッシングサラダ 巻麩のすまし汁	ご飯 魚のごまタレ焼き 添え（なす、人参） 春雨の酢の物 あさりと人参の生姜煮 なるとのすまし汁	ご飯 甘酢あんかけ丼 レバニラ炒め ひじきの白和え そうめんのすまし汁	ご飯 魚の梅煮 添え（ごぼう） もやしの胡麻和え 長芋と豚肉の煮物 もずくのすまし汁	ご飯 チーズかに玉風 小松菜のお浸し 南瓜のいとこ煮 ほたてのスープ	ご飯 肉団子の甘辛煮 苦瓜の卵とじ マカロニサラダ とろろのすまし汁	梅と大葉の混ぜご飯 納豆のツナマヨ和え なすと豚肉の味噌炒め そうめんのすまし汁
	30	31					
朝食	ご飯 味噌汁（ほうれん草） じゃがいものそぼろ煮 味付け海苔 牛乳	ご飯 味噌汁（さつまいも） 梅かつお納豆 もろみ ヤクルト					
昼食	世界の味めぐり	ご飯 魚の生姜煮 添え（高野豆腐） じゃがいものツナサラダ 花麩のすまし汁 白桃、オレンジ					
夕食	ご飯 鮭のムニエルレモンバター風 添え（トマト） もやしの中華炒め 春キャベツのサラダ 根菜のミルクスープ	ご飯 鶏のにんにく味噌焼き 添え（ししどう） スッキーニのケチャップ炒め くるみ和え 野菜スープ					

今年は7月20日と8月1日が『土用の丑の日』ですが、みなさまは『土用の丑の日』にうなぎを食べるのはなぜだかご存知ですか？

まず『土用』という言葉は立夏・立秋・立冬・立春直前の約18日間の「期間」を表しています。そして、昔の暦では日にちを十二支（子・丑・寅・卯…）で数えていました。つまり、『土用の丑の日』とは、「土用の期間におとされる丑の日」の事を指しているそうです。

うなぎを丑の日に食べる理由は諸説あるようですが、江戸時代、うなぎ屋がうなぎが売れないで困っていることを、平賀源内に相談し、「“本日丑の日”といふ張り紙を店に貼る」という平賀源内の発案を試したところ、うなぎ屋が大繁盛したからという説が有名だそうです。

4季にわたる丑の日の中でも夏のみにその習慣が定着したのは、ウナギの旬ではない“夏”という時期にウナギを食べる風習を根付かせることでウナギの販促を狙ったからという理由があるようです。

グリーンヒルみ心ねでは、1回目の丑の日である7月20日に「ウナギの混ぜ寿司」としてウナギをご利用の方に召し上がって頂けます。普段のメニューではほとんど使う事の無いウナギなので美味しい召し上がって頂けたら幸いです。

栄養士 江原

※赤文字はおすすめメニューです。

※メニュー内容が変更する場合があります。