

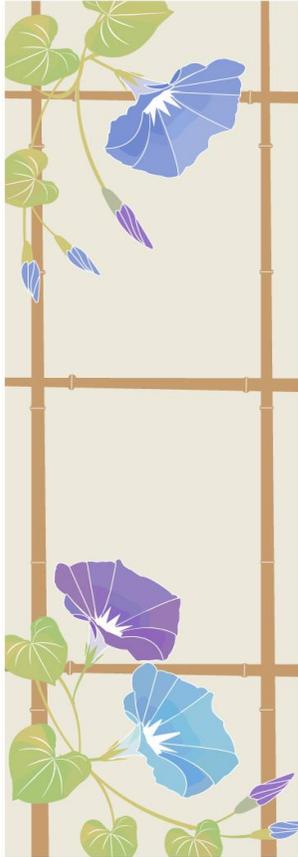
2023年

7月

第1週

献立表

ぴあはひと市が尾

						土
						1
朝食	和食					和風ポーチドエッグ 野菜炒め 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食					ポーチドエッグ 野菜炒め 牛乳 パン コンソメスープ
昼食						鶏肉の柚庵焼き 切干大根の煮物 オクラの和え物 ごはん 味噌汁
間食						エクレア
夕食						鯖の味噌煮 里芋の醤油バター炒め 三つ葉の山葵和え ごはん すまし汁
エネルギー(Kcal)						1467/1483kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用するお米は国産コシヒカリです

★ 7月 文月 ★

7月の和名は「文月」(ふみづき、ふづき)です。稲の穂が膨らんでくる月で「穂含月(ほふみつき)」、稲の穂が膨らむのを見る月で「穂見月(ほみづき)」が変化した説と、短冊に文字を書く七夕が、自の上達を願う節句から「文披月(ふみひらきづき)」となった説があります。この月から秋になるのですが、和名は旧暦のものなので実は季節と合っていないのです。



2023年

7月

第2週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		2	3	4	5	6	7	8
朝食	和食	和風ロールキャベツ マカロニサラダ のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	ウインナーと野菜炒め 豆の和風マリネ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	和風オムレツ もやしとツナの炒め 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子と野菜の煮物 キャベツのソテー のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げのバター醤油焼き ピーマンの塩昆布和え ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	玉子焼き 大根の炒め煮 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	肉団子の煮物 きのこの和え物 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	洋風ロールキャベツ マカロニサラダ 牛乳 パン パンプキンポタージュ	ウインナーと野菜炒め 豆のマリネ 牛乳 パン コンソメスープ	オムレツ もやしとツナの炒め 牛乳 パン コーンスープ	えび団子のコンソメ煮 キャベツのソテー 牛乳 パン トマトスープ	厚揚げのチーズ焼き ピーマンの塩昆布和え 牛乳 パン 野菜スープ	スクランブルエッグ 大根の炒め煮 牛乳 パン コンソメスープ	肉団子のポトフ きのこの和え物 牛乳 パン ポタージュスープ
昼食		赤魚の香味ソース 野菜の揚げ出し ささみの和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉のみぞれ煮 焼き茄子 和風サラダ ごはん 味噌汁	冷やしうどん 海老シュウマイ 胡瓜梅肉和え フルーツカクテル	鱈のもろみ焼き かぼちゃの煮物 おくら土佐ポン酢 菜飯 すまし汁	メンチカツ 白菜の旨煮 ぜんまいの和え物 ごはん 味噌汁	【七夕ランチ】 彩りそうめん かき揚げ 七夕ゼリー ミニゆかりごはん	鮭のレモンバター焼き 和風焼きビーフン 五目煮豆 ごはん 味噌汁
間食		和のパンケーキ	上用饅頭	キャラメルどらやき	ロールケーキ	りんごゼリー	焼きドーナツチョコ味	さつま芋饅頭
夕食		豚肉の生姜焼き 炊き合わせ かぶの甘酢漬け ごはん 味噌汁	銀ひらすの更紗蒸し 人参の白だし炒め 和風ポテトサラダ ごはん 味噌汁	豚しゃぶ ほうれん草の炒め物 白和え ごはん 味噌汁	鶏すき煮 花野菜のあんかけ 浅漬け ごはん 味噌汁	白身魚のあけぼの焼き 車麩の煮物 小松菜の生姜和え ごはん 味噌汁	カレイの煮つけ 里芋の柚子味噌かけ いんげん胡麻和え ごはん すまし汁	豚肉のスタミナ焼き がんもの煮物 もずくの酢の物 ごはん 味噌汁
エネルギー(Kcal)		1595/1656kcal	1432/1478kcal	1456/1525kcal	1423/1463kcal	1449/1502kcal	1364/1378kcal	1537/1598kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用するお米は国産コシヒカリです

★七夕 ~7月7日はそうめんの日~ ★

7月7日はそうめんの日でもあるのです。無病息災を願う食品として食べられていた「素餅（さくへい）」がそうめんになっていき、現在に至るまで風習として残されているそうです。素餅は中国より伝わった小麦粉と米粉を水で練り、塩を加えて縄状にした麺料理です。その他にもそうめんが天の川のように見えることから、そうめんを食べるようになったという説もあるそうです。



2023年

7月

第3週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		9	10	11	12	13	14	15
朝食	和食	目玉焼き	豆腐ハンバーグ	卵と野菜の和風炒め	ウインナー和風煮込み	車麩卵とじ	野菜はんぺん煮	白身魚の塩麴焼き
		ブロッコリーソテー	キャベツの和え物	かぼちゃサラダ	カリフラワーの青じそ和え	おくらの柚子浸し	ターサイの和え物	キャベツのピーナッツ和え
	のり佃煮	ふりかけ	鯛みそ	のり佃煮	ふりかけ	梅びしお	漬け物	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	洋食	目玉焼き	豆腐ハンバーグ(洋)	卵と野菜の炒め物	ウインナーのコンソメ煮	洋風卵とじ	はんぺんのトマト煮	白身魚のソテー
	ブロッコリーソテー	キャベツの和え物	かぼちゃサラダ	カリフラワーの青じそ和え	おくらの柚子浸し	ターサイの和え物	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	コンソメスープ	ポタージュスープ	コンソメスープ	コーンスープ	ポタージュスープ	野菜スープ	ポタージュスープ	ポタージュスープ
昼食	鶏肉と野菜の煮物	汁なし担々麺	鶏唐揚げ	赤魚野菜あんかけ	バターチキンカレー	鯖のみぞれ煮	ハンバーグ	
	さつまいも金平	水餃子	ふろふき大根	うの花	彩野菜のグリル	蓮根甘辛炒め	三色ピーマンソテー	
	セロリの甘酢漬け	豆苗の生姜和え	浅漬け	なめ茸おろし	グリーンサラダ	白菜磯和え	バジルポテトサラダ	
	ごはん	フルーツ杏仁	ごはん	ごはん	コンソメスープ	ごはん	ごはん	
	味噌汁		すまし汁	味噌汁		味噌汁	田舎風スープ	
間食	カステラ	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	マンゴープリン	ワッフル	桃ゼリー	水ようかん	
夕食	鯡のみりん醤油焼き	ポークソテーハニーマスタード	銀ヒラスの塩麴焼き	豚の角煮	ホキのマヨ焼き	豚肉と野菜の甘酢炒め	鶏肉の幽庵焼き	
	冬瓜のそぼろあん	白菜のクリーム煮	小松菜の高菜炒め	蒟蒻の炒め物	じゃがいもそぼろ煮	擬製豆腐	ブロッコリーの炒め物	
	人参と白滝の真砂和え	野菜マリネ	竹輪と胡瓜の梅昆布和え	もやしの辛子和え	きのこのポン酢和え	春菊のお浸し	もやしの和え物	
	ごはん	ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	トマトスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
エネルギー(Kcal)	1529/1537kcal	1535/1602kcal	1543/1501kcal	1607/1664kcal	1622/1673kcal	1599/1625kcal	1473/1568kcal	

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 季節の食材 ★ ~オクラ~

代表的な夏野菜の一つで、特徴的なネバネバには水溶性食物繊維の「ペクチン」が含まれています。ペクチンは血糖値を下げる効果や、胃の粘膜を保護し、胃の修復や食欲増進効果が期待できます。食欲不振になりやすい暑い時期の夏バテ対策にぴったりの食材です。



2023年

7月

第4週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21	22
朝食	和食	オムレツ和風あんかけ いんげんの和え物 のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	えび団子と野菜の煮物 ツナサラダ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げそぼろあん 小松菜の煮浸し 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	千草焼き 彩りひじき のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	にしんの甘露煮 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	ベーコンの野菜炒め かぼちやの煮物 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁	信田巻の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	オムレツ いんげんの和え物 牛乳 パン コンソメスープ	えび団子のクリーム煮 ツナサラダ 牛乳 パン 野菜スープ	ポークビーンズ 小松菜の煮浸し 牛乳 パン ポタージュスープ	スペイン風オムレツ 彩りひじき 牛乳 パン コーンスープ	ロールキャベツ マカロニサラダ 牛乳 パン トマトスープ	ベーコンの野菜炒め かぼちやのドレッシング和え 牛乳 パン ポタージュスープ	ツナとポテトのグリル ブロッコリーのピーナツ和え 牛乳 パン コンソメスープ
昼食		めばるの煮つけ 竹輪の炒めもの ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	【海の日ランチ】 ソース焼きそば じゃがバターコーン みかんゼリー かき玉スープ	鰯南蛮漬け ぜんまい炒め物 里芋のみたらし ごはん 味噌汁	【お誕生日御膳】 	麻婆なす 海老シュウマイ 三色ナムル ごはん 中華スープ	豚肉のレモンバターソース カリフラワーソテー キャロットラペ ライス 生姜スープ	とりそぼろ丼 竹輪の磯辺揚げ 酢の物 赤だし
間食		ドームケーキ	抹茶パバロア	プチシュー	誕生日ケーキ	クレープ	もみじまんじゅう	チョコレート饅頭
夕食		鶏肉の柚子胡椒焼き 車麩の煮物 はたけ菜の和え物 ごはん 味噌汁	白身魚のネギ塩だれ 青梗菜のオイスター煮 ラーパツァイ ごはん ニラのスープ	ハーブグリルチキン ブロッコリーのソテー セロリのマリネ ライス コンソメスープ	豚肉の金山寺味噌焼き 切干大根の煮物 蓮根と枝豆のポン酢和え ごはん すまし汁	鶏肉の粕漬焼き がんもの含め煮 きのこの和え物 ごはん 味噌汁	かれいの山椒焼き 根菜の旨煮 水菜の和え物 ごはん 味噌汁	ブリ大根 ほうれん草炒め セロリの浅漬け ごはん 味噌汁
エネルギー(Kcal)		1378/1390kcal	1375/1413kcal	1452/1506kcal		1607/1593kcal	1351/1431kcal	1460/1563kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 7月17日 海の日 ★

もともとは7月20日が「海の日」として制定されていました。1876年に明治天皇が東北巡幸の際、灯台巡視船「明治丸」で青森から函館を経由して横浜港に帰着された日ということで「海の日記念」と呼ばれてきましたが、1995年の法改正で翌年より「海の日」として祝日になりました。その後2000年「ハッピーマンデー制度」により、2003年から「7月の第3月曜日」が海の日となりました。



2023年

7月

第5週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月	火	水	木	金	土
		23	24	25	26	27	28	29
朝食	和食	はんぺんしょうが焼き ピーマンの和え物 のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	和風スクランブルエッグ 切干大根のサラダ ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁	ウインナーと野菜炒め セロリのドレッシング和え 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁	和風ロールキャベツ マカロニソテー のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	玉子焼き ふりかけ 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	つみれと野菜煮 金平ごぼう 牛乳 梅びしお ごはん 味噌汁	ハムエッグ 胡瓜の和え物 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁
	洋食	はんぺんチーズ焼き ピーマンの和え物 牛乳 パン コーンスープ	スクランブルエッグ 切干大根のサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	ウインナーと野菜炒め セロリのドレッシング和え 牛乳 パン ポタージュスープ	ロールキャベツ マカロニソテー 牛乳 パン 野菜スープ	チーズオムレツ じゃがいも炒め 牛乳 パン コーンスープ	ポトフ 金平ごぼう 牛乳 パン ポタージュスープ	ハムエッグ 胡瓜の和え物 牛乳 パン 野菜スープ
昼食	和食	鯖の七味焼き さつまいも甘煮 白菜のお浸し ごはん 味噌汁	豚肉の甘酢炒め さつま揚げの炒めもの 漬け物 ごはん 味噌汁	夏野菜カレー  ハッシュドポテト イタリアンサラダ コンソメスープ	冷やし中華 春巻き いんげんの和え物 マンゴープリン	ミックスフライ 炊き合わせ かぶの柚子和え ごはん 味噌汁	バーベキューチキン ラタトゥイユ きのこのマリネ ライス コンソメスープ	鮭の西京焼き さつま芋と竹輪の煮物 春雨の和え物 ごはん すまし汁
	間食	フルーチェ	あんドーナツ	流しそうめん 	米粉のガトーショコラ	焼きプリンタルト	杏仁豆腐	ロールケーキ
夕食	和食	鶏のハーブソテー きのこの白ワイン蒸し 野菜のマリネ ごはん トマトスープ	ほっけの塩焼き 蓮根きんぴら 里芋のぬた和え 香りご飯 すまし汁	鶏肉のガーリック炒め 蒟蒻の甘辛炒め 浅漬 ごはん 味噌汁	つくね焼き 茄子の煮浸し 小松菜の高菜和え ごはん 味噌汁	豚肉の梅焼き カリフラワーの炒め物 焼きかぼちゃ和え物 ごはん 味噌汁	赤魚の和風香草焼き 揚げ出し豆腐 キャベツ磯和え ごはん 味噌汁	豚肉の旨煮 ピーマンとじゃこの炒め 春菊の和え物 ごはん 味噌汁
	エネルギー(Kcal)	1524/1564kcal	1468/1506kcal	1599/1650kcal	1711/1740kcal	1601/1689kcal	1445/1535kcal	1502/1528kcal

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 夏バテ対策★

梅雨も明けていよいよ本格的な暑さになってきました。夏バテの主な症状は、体がだるい・疲れが取れにくい、食欲がわかない、よく眠れないなどです。夏バテは、室内外の激しい気温差による自律神経の乱れや暑さによる消化機能の低下や睡眠不足など原因から発症します。喉の渇きを感じるよりも「早め」に、「こまめに」水分補給をしましょう。



2023年

7月

第6週

献立表

ぴあはーと市が尾

		日	月				
		30	31				
朝食	和食	豆腐ハンバーグ 小松菜の炒め物 のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁	落とし玉子の野菜あん 蓮根のソテー ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁				
	洋食	洋風豆腐ハンバーグ 小松菜の炒め物 牛乳 パン コンソメスープ	落とし玉子のミネストローネ 蓮根のソテー 牛乳 パン ポタージュスープ				
昼食	【土用の丑の日】 	タコライス かぶのソテー コールスローサラダ ビーンズスープ					
間食		フルーツあんみつ	おから抹茶ケーキ				
夕食		チキンソテーオニオンソース ブロッコリーの塩バター蒸し ピクルス ライス 豆乳スープ	鯖の香味ソース 粉ふき芋 人参の胡麻和え ごはん 味噌汁				
エネルギー(Kcal)		1534/1524kcal	1590/1671kcal				



※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★土用の丑の日★



土用とは、立春・立夏・立秋・立冬より前の約18日間。丑の日は十二支の「丑（うし）」のことです。干支は方角や日にちを数えるのにも使われ12日周期で「丑の日」がやってきます。「土用の丑の日」は「土用」の期間かつ「丑の日」となり、時期ごとに年によっては2回ある場合があります。夏土用では夏バテしやすいこともあり、「丑の日」に「う」のつく食べ物（梅干し、瓜、うどんなど）を食べる風習に鰻も加わったとされています。

