

7月10日

~

7月16日

日	10	11	12	13	14	15	16	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 鶏肉とキャベツの炒め物 牛蒡と枝豆のサラダ	味噌汁 大根の金平 竹輪のごま和え	味噌汁 海鮮キャベツ 白菜のとろみ煮	キャベツスープ 菓子パン (2個) バナナ	味噌汁 鶏肉とカリフラワーの和え物 フレンチサラダ	味噌汁 豚肉とひじきの煮物 茹で野菜サラダ	味噌汁 ミートオムレツ かぼちゃサラダ
		きゅうりの浅漬け 飲み物	梅干し 飲み物	たくあん 飲み物		ごま和え 飲み物	味付け湯葉 飲み物	白菜浅漬け 飲み物
昼	主食	しらす丼	ご飯	ご飯	ご飯	とうもろこしご飯	中華丼	
	副食	ズッキーニとウインナーの炒め物 きゅうりともやしのごま酢和え 小松菜の味噌汁	酢豚 里芋の味噌煮 白菜の辛子和え	鯛のムニエル ねぎソースかけ キャベツと高野の卵とじ れんこんの梅風味サラダ	ハンバーグ 野菜あんかけ 茄子とズッキーニの炒め物 白菜の中華風酢の物	冷やしぶっかけうどん 厚揚げと昆布の煮付 蒸し茄子とみょうがの酢の物	大学芋 トマトと炒り卵のサラダ 豆腐スープ	鱈の天ぷら 茄子のしぎ焼き マッシュポテトサラダ
		オレンジ	わかめスープ	赤だし	角切り野菜スープ	牛乳ようかん	スイカ	とろろ昆布のすまし汁
			ヨーグルト和え	オレンジジュース 寒天	キウイフルーツ			
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	牛肉の梅風味炒め 舞茸と糸こんの卵とじ ブロッコリーとキャベツのサラダ 中華スープ	鮭の西京焼き 茄子の七味煮 春雨の酢の物 かき玉汁	菜ごもり卵 じゃが芋のカレー風味炒め トマトとわかめのサラダ そうめん汁	赤魚とごぼうの煮付 きゅうりのとろみ炒め 豆腐サラダ むらくも汁	肉じゃが トマトときくらげの炒め物 きゅうりの生姜風味酢の物 白菜の味噌汁	鮭のちゃんちゃん焼き ズッキーニのくず煮 長芋の酢の物 茄子のすまし汁	鶏肉のオイスター炒め 里芋といかの旨煮 大根としらすの酢の物 ビーフンスープ

【ひとくちコメント】

今週の献立にもかとれあ畑で収穫したきゅうりとズッキーニをたくさん使っています。今年は豊作で、きゅうりは毎日10本~20本ほど収穫しています。一日三食全てにきゅうりを使っています。昔はあまり栄養が無いと言われていたきゅうりですが、カリウムなどのミネラルを含み、身体を冷やし利尿作用があります。また、何より95%が水分ですので、暑い時期の水分補給にはうってつけです。旬のきゅうりを飽きずにしっかり召し上がって下さい。また、畑の小玉スイカもお出ししますのでお楽しみに。

