





令和 4年 7月分 献立予定表

栄養課

月	火	水	木	金	土
				1日 (529kcal 塩分2.5g)	2日 (541kcal 塩分1.8g)
4日 (540kcal 塩分2.9g)	5日 (486kcal 塩分3.0g)	6日 (533kcal 塩分2.8g)	7日 (538kcal 塩分2.4g)	8日 (524kcal 塩分2.7g)	9日 (543kcal 塩分1.9g)
ポークチャップ 茹で野菜サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	握り寿司 揚げ浸し 漬物・お吸い物 果物	鶏の治部煮風 三色和え 漬物・味噌汁 果物	生揚げと青梗菜の炒め物 おかか和え 煮豆・味噌汁 ヨーグルト	魚のトマトソテー 青菜の胡麻和え 煮豆・味噌汁 果物	ゴーヤチャンプル キャベツとしめじの和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト
11日 (532kcal 塩分3.1g)	12日 (537kcal 塩分2.8g)	13日 (536kcal 塩分2.8g)	14日 (547kcal 塩分2.6g)	15日 (536kcal 塩分3.0g)	16日 (538kcal 塩分2.2g)
かに豆腐 小松菜の卵とじ 煮豆・味噌汁 果物	豚肉の味噌炒め 卵の花炒り 煮豆・かきたま汁 果物	冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 お浸し 果物	チキンソテー玉葱ソース 人参サラダ 漬物・味噌汁 果物	豚しゃぶしゃぶ 切干大根煮 漬物・味噌汁 ヨーグルト	白身魚のオイスターソース風味 青菜のナムル 煮豆・味噌汁 果物
18日 (533kcal 塩分2.6g)	19日 (534kcal 塩分3.3g)	20日 (533kcal 塩分3.1g)	21日 (486kcal 塩分3.0g)	22日 (515kcal 塩分2.2g)	23日 (545kcal 塩分2.9g)
タコ飯 野菜炒め 酢の物・味噌汁 果物	魚のカルシウムソテー 大根サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	三色蒸し きんぴらごぼう 漬物・味噌汁 果物	握り寿司 野菜のきんぴら 漬物・お吸い物 果物	魚の西京焼き 高野豆腐の含め煮 漬物・味噌汁 果物	鰻のひつまぶし風 鶏むねと春雨のサラダ 煮豆・お吸い物 果物
25日 (527kcal 塩分2.7g)	26日 (525kcal 塩分2.5g)	27日 (536kcal 塩分2.4g)	28日 (473kcal 塩分2.5g)	29日 (537kcal 塩分3.4g)	30日 (536kcal 塩分2.8g)
白身魚の酢豚風 三色和え 漬物・味噌汁 果物	ハンバーグのおろしポン酢 胡麻和え 漬物・冬瓜のスープ 果物	魚のレタス蒸し 里芋のそぼろあんかけ 絹さやの胡麻和え 味噌汁・ヨーグルト	カジキ鮪のカレー風味揚げ 冬瓜の水晶鉢 漬物・味噌汁 果物	夏野菜カレー 大根と水菜のサラダ 漬物 果物	魚のおろし煮 豆腐の海苔サラダ 漬物・味噌汁 果物

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

今年の「土用の丑の日」は23日。夏バテ対策として鰻を食べるのが習慣になりました。鰻に限らず、「う」のつく

うどんやウリ、梅干しなど、これらを食べると夏負けしないという言い伝えは今でも根付いているようです。