



7 月 献 立 表



ごきげん倶楽部 しゃんしゅん

日	曜	お ひ る	お や つ	エネルギー (kcal)	塩分(g)
1	火	冷や汁風うどん 枝豆とコーンのかき揚げ 菜の花の辛子和え ゆかりおにぎり 果物	プリンアラモード	418	2.9
2	水	ビビンバ丼 なすのおろし煮 春雨の中華サラダ 中華スープ 果物	七夕キラキラゼリー	519	3.9
3	木	ひじきご飯 カレイの竜田揚げ大根おろし添え きこの卵焼き 海藻と豆腐のサラダ 花麴のすまし汁 果物	キウイ大福	513	3.0
4	金	枝豆ご飯 チキン南蛮タルタルソース 里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 春雨スープ 果物	プチシュークリーム	545	4.3
5	土	カツ丼 筑前煮 チンゲン菜の塩昆布和え そうめん入りすまし汁 果物	コーヒー ロールケーキ	632	3.0
6	日	お 休 み			
7	月	七夕そうめん 鶏肉の磯辺和え がんもの煮物 枝豆おにぎり 果物	ブルーベリー モンブラン	516	3.8
8	火	ご飯 サバのカレー焼き 春雨炒め 白菜の梅和え みそ汁 果物	紅茶ケーキ	443	3.9
9	水	ご飯 鶏つくねの照り焼き ひじきの炒め煮 カリフラワーとコーンのサラダ みそ汁 果物	中華風蒸しパン	547	2.8
10	木	ぶっかけうどん 野菜コロッケ 黒豆の甘煮 おにぎり 果物	カルピス蒸しパン	488	3.4
11	金	ハヤシライス ほうれん草の卵とじ オクラのなめ茸和え コンソメスープ 果物	ココアプリン	508	3.7
12	土	ご飯 魚の南蛮酢づけ 車麴の煮物 ポテトサラダ みそ汁 果物	わらび餅風	468	3.6
13	日	お 休 み			
14	月	ご飯 魚の辛子マヨ焼き 切干大根の煮物 小松菜の和風サラダ すまし汁 果物	パインゼリー	465	2.4
15	火	ご飯 豚肉の焼き肉風 なすの煮浸し チンゲン菜のわさび和え すまし汁 果物	水ようかん	430	2.7



食材の入荷状況により、献立が一部変更になる場合があります。
予めご了承ください。

7月1日から7日まで、しゅんしゅんでは七夕週間を予定しています。

7月7日は五節句の一つ、「七夕」です。

そうめんは古来より七夕の行事食で、その由来は、天の川や織姫の
折り糸に見立てたという説や、栄養が豊富なそうめんを食べて体力を
つけたという説など様々です。

そうめんは暑さで食欲が減退するこの時期にぴったりですね。

季節の野菜や卵などを加えると味や栄養をバランスよく補え、美味しく
いただけます。

