

令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	7月1日（火）	7月2日（水）	7月3日（木）	7月4日（金）	7月5日（土）	7月6日（日）	7月7日（月）
朝食	ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁 かず こ 数の子うに もやし いた 炒め オクラとひじきのおかか ぁ 和え ぎゅうにゅう 牛乳 <581kcal 蛋白質20.2g 脂質15.8g 塩分2.8g>	ごはん ゆうが お みそしる 夕顔の味噌汁 にまめ 煮豆 ふりかけ ひじき い に の炒り煮 お浸し ひた さんとうな （ほうれん草） ぎゅうにゅう 牛乳 <647kcal 蛋白質23.8g 脂質17.8g 塩分2.2g>	ごはん きぬ みそしる 絹さやの味噌汁 えいよう とうふ 栄養豆腐 じゃこ キャベツ お浸し ひた こまつな （小松菜） ぎゅうにゅう 牛乳 <570kcal 蛋白質24.1g 脂質13.7g 塩分2.1g>	ごはん だいこん は ふ みそしる 大根の葉と麩の味噌汁 まるやか こんぶ 白菜と半片の煮物 お浸し ひた さんとうな （山東菜） ぎゅうにゅう 牛乳 <525kcal 蛋白質16.9g 脂質10.5g 塩分2.3g>	ごはん かいそう みそしる 海草の味噌汁 なっとう 納豆 みずの いた に 炒め煮 ピーナツ ぁ 和え ぎゅうにゅう 牛乳 <592kcal 蛋白質23.8g 脂質15.4g 塩分2.1g>	ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁 おんせん たまご 温泉卵 すき こんぶ にもの 昆布の煮物 ごま ぁ 和え ぎゅうにゅう 牛乳 <592kcal 蛋白質22.3g 脂質16.3g 塩分2.2g>	ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 のざわな こんぶ 野沢菜昆布 フキ いた に の炒め煮 うめ ぁ 梅和え ぎゅうにゅう 牛乳 <529kcal 蛋白質17.3g 脂質11.9g 塩分2.0g>
昼食	とろろそば たまご 卵ロール かぼちゃの そぼろ 煮 アセロラゼリー <536kcal 蛋白質22.9g 脂質9.5g 塩分2.4g>	カレーライス かに スープ フレンチサラダ ヨーグルト ぁ 和え <588kcal 蛋白質17.3g 脂質15.6g 塩分2.9g>	パン（野菜パン） じゃが 芋とベーコンの スープ スクランブルエッグ みず 菜 サラダ ジョア（ブルーベリー） <831kcal 蛋白質26.6g 脂質34.4g 塩分3.0g>	ざっこく はん 雑穀ごはん だいこん にんじん みそしる 大根と人参の味噌汁 さば たつたあ 鯖の竜田揚げ ちくぜん に 筑前煮 くだもの 果物（オレンジ） <748kcal 蛋白質32.5g 脂質25.9g 塩分2.3g>	きのこ はん ごはん かきたま汁 ほっけの しおこうじや 塩麴焼き こまつな 小松菜とちりめんの ぁ もの 和え物 くだもの 果物（バナナ） <526kcal 蛋白質25.7g 脂質8.2g 塩分3.5g>	ざっこく はん 雑穀ごはん さつま汁 ぶた かくに 豚の角煮 からし しょうゆ ぁ 辛子醤油和え フルーツ ぁんにん 杏仁 <685kcal 蛋白質20.5g 脂質19.1g 塩分1.8g>	ひ そうめん 冷やし素麺 はなさき 花咲イカしゅうまい こまつな 小松菜とがんもの ふく に 含め煮 あま がわ 天の川ゼリー <586kcal 蛋白質22.3g 脂質18.1g 塩分3.2g>
夕食	ごはん たまねぎ きぬ みそしる 玉葱と絹さやの味噌汁 みそ でんがく 味噌田楽 おでん ふう につ 風煮付け モズク すのもの の酢の物 <573kcal 蛋白質25.1g 脂質11.5g 塩分2.4g>	むぎ はん 麦ごはん とうふ わかめ みそしる 豆腐と若布の味噌汁 や ざかな 焼き魚（ほっけ） ささげの きんぴら ふう に 風煮 はるさめ きゅうり すのもの 春雨と胡瓜の酢の物 <542kcal 蛋白質24.1g 脂質11.4g 塩分1.6g>	むぎ はん 麦ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁 とり にく うめ や 鶏肉の梅みそ焼き はたて 帆立とチンゲンサイの コンソメ 煮 レタス とかまぼこの ぁ もの 和え物 <521kcal 蛋白質27.6g 脂質9.4g 塩分1.4g>	むぎ はん 麦ごはん しいたけ じる 汁 にく とうふ 肉豆腐 なす い 茄子炒り オクラ とろろ <544kcal 蛋白質20.5g 脂質15.1g 塩分1.6g>	むぎ はん 麦ごはん あ みそしる モヤシト揚げの味噌汁 ミルフィーユカツ クリームシチュー すのもの 酢の物 <729kcal 蛋白質29.9g 脂質22.0g 塩分2.2g>	むぎ はん 麦ごはん あおな じる 青菜汁 エビチリ いかの 煮物 シルバーサラダ <684kcal 蛋白質27.8g 脂質17.9g 塩分2.2g>	むぎ はん 麦ごはん ねぎとわかめ みそしる の味噌汁 や ふう に すき焼き風煮 ゆうが お 夕顔のかにあんかけ トコロテン <586kcal 蛋白質17.9g 脂質17.6g 塩分2.0g>
計	<1691kcal 蛋白質68.1g 脂質36.8g 塩分7.7g>	<1777kcal 蛋白質65.1g 脂質44.8g 塩分6.7g>	<1923kcal 蛋白質78.4g 脂質57.5g 塩分6.5g>	<1816kcal 蛋白質69.9g 脂質51.5g 塩分6.2g>	<1848kcal 蛋白質79.3g 脂質45.5g 塩分7.9g>	<1961kcal 蛋白質70.6g 脂質53.3g 塩分6.1g>	<1701kcal 蛋白質57.4g 脂質47.6g 塩分7.2g>



《7/5の夕食は地産地消メニューです》 ★一戸町 米、牛乳、そば ★岩手県産 もやし、レタス、鶏肉、キャベツ



令和7年度
中山の園

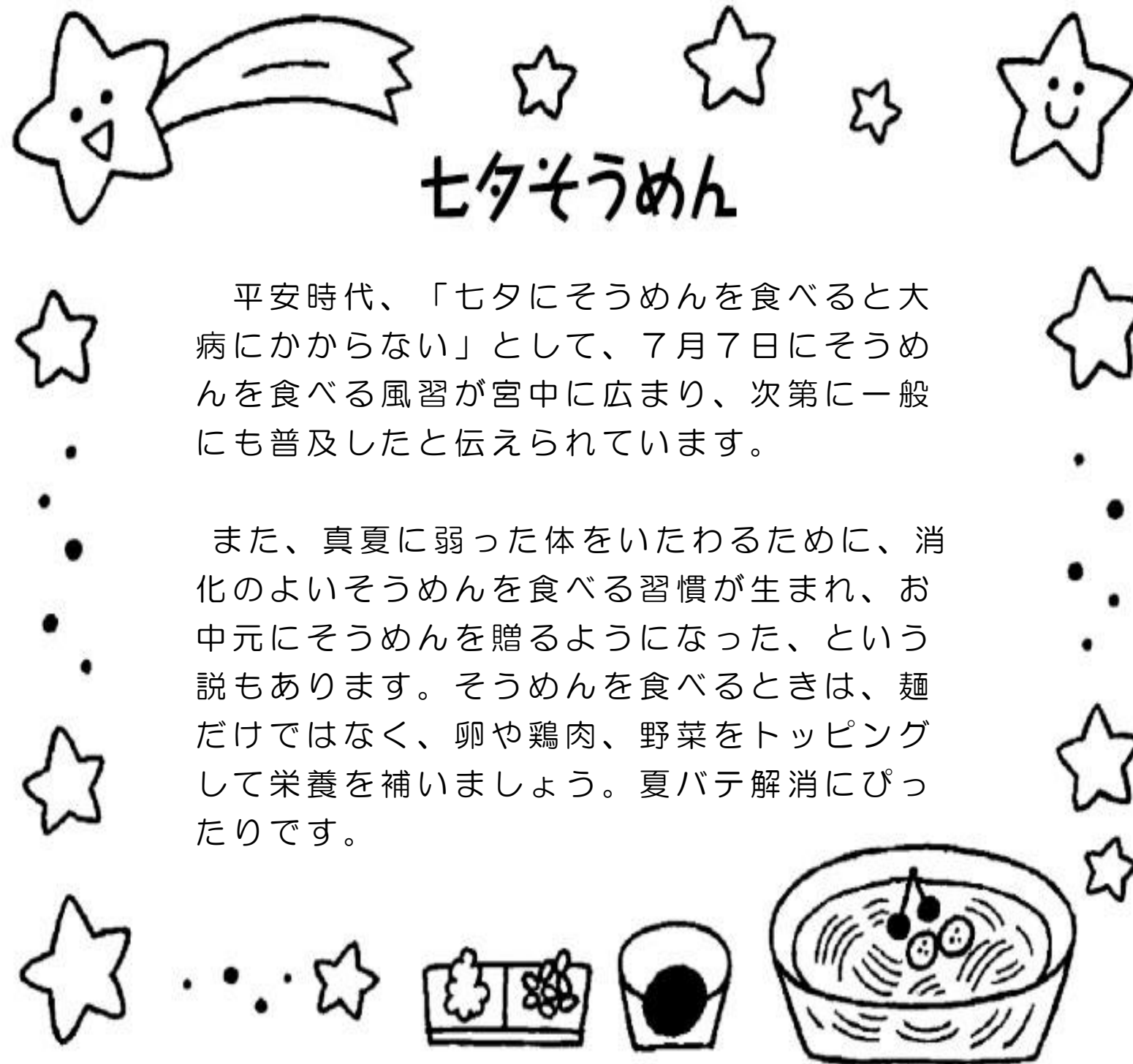


献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	7月8日（火）	7月9日（水）	7月10日（木）
朝食	ごはん にらといた麩のみそ汁 魚缶詰（秋刀魚梅煮） 切干大根炒り煮 磯和え（ほうれん草） 牛乳 <598kcal 蛋白質25.2g 脂質16.3g 塩分1.9g>	ごはん 夕顔汁 小切り花咲イカ キャベツの炒め煮 お浸し（小松菜） 牛乳 <544kcal 蛋白質19.6g 脂質11.9g 塩分2.5g>	ごはん じゃが芋の味噌汁 とろろ 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳 <589kcal 蛋白質19.7g 脂質12.3g 塩分2.3g>
昼食	中華丼 ワンタンスープ やさい春巻 りんごゼリー <757kcal 蛋白質21.8g 脂質22.6g 塩分2.7g>	塩ラーメン 鶏レバー野菜肉団子 煮豆 スイカのゼリー <581kcal 蛋白質27.2g 脂質9.4g 塩分5.3g>	パン（野菜パン） コンソメスープ 春菊のキッシュ風：手作り カニサラダ 野菜ジュース <799kcal 蛋白質25.5g 脂質30.7g 塩分2.7g>
夕食	麦ごはん ジャガイモの味噌汁 ハンバーグのオイスターソース マカロニのソテー コーンサラダ <638kcal 蛋白質22.6g 脂質17.6g 塩分2.3g>	麦ごはん 茄子の味噌汁 銀鮭の一汐漬け焼き 肉じゃがカレー風味 ささ身の梅酢和え <608kcal 蛋白質31.0g 脂質12.6g 塩分2.2g>	麦ごはん 大根と生椎茸の味噌汁 鶏肉のみそ焼き 苦瓜と豆腐の炒め物 長芋の漬物 <589kcal 蛋白質32.7g 脂質15.2g 塩分1.8g>
計	<1993kcal 蛋白質69.6g 脂質56.4g 塩分6.9g>	<1733kcal 蛋白質77.8g 脂質34.0g 塩分10.0g>	<1977kcal 蛋白質77.9g 脂質58.2g 塩分6.9g>



《7/5の夕食は地産地消メニューです》 ★一戸町 米、牛乳、そば ★岩手県産 もやし、レタス、鶏肉、キャベツ



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	7月11日（金）	7月12日（土）	7月13日（日）	7月14日（月）	7月15日（火）	7月16日（水）	7月17日（木）
朝食	ごはん かいそう みそしる 海藻の味噌汁 なっとう 納豆 ワラビの煮付け からし しょうゆ あ 辛子醤油和え ぎゅうにゅう 牛乳 <591kcal 蛋白質22.6g 脂質15.4g 塩分2.0g>	ごはん えだまめ みそしる 枝豆とうふ だいこん ちくわ にもの 大根と竹輪の煮物 えのき あ えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳 <668kcal 蛋白質22.6g 脂質15.9g 塩分3.1g>	ごはん うめ しる こんぶ梅 ゼンマイの煮付け な はな からし あ 菜の花辛子と和え ぎゅうにゅう 牛乳 <537kcal 蛋白質17.9g 脂質12.1g 塩分1.8g>	ごはん とうふ みそしる 豆腐とわかめの味噌汁 ごもく あつやき たまご 五目厚焼玉子 みずの炒め煮 お浸し（小松菜） ぎゅうにゅう 牛乳 <699kcal 蛋白質24.8g 脂質26.3g 塩分2.7g>	ごはん だいこん きのこ みそしる 大根と茸の味噌汁 げんえん 減塩まるやかひじき ふき みそ いた 落の味噌炒め わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳 <555kcal 蛋白質16.9g 脂質13.8g 塩分1.6g>	ごはん ゆうがお じる 夕顔汁 まつまえ づ 松前漬け はくさい はんぺん にもの 白菜と半片の煮物 えのき あ えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳 <534kcal 蛋白質18.6g 脂質10.4g 塩分2.7g>	ごはん かいそう しいたけ みそしる 海藻と椎茸の味噌汁 なっとう 納豆 たらこ い 炒り お浸し（ほうれん草） ぎゅうにゅう 牛乳 <605kcal 蛋白質25.0g 脂質16.6g 塩分2.1g>
昼食	おやこどん 親子丼 ちゃ すましじる 茶そばの清汁 なまあ ごもく に 生揚げの五目煮 メロンミルクプリン <592kcal 蛋白質28.1g 脂質11.9g 塩分2.3g>	ぎっく はん 雑穀ごはん せんべい汁 ほねと さいきょう みそ や 骨取りめばらの西京味噌焼き わさび しょうゆ あ わさび醤油和え フルーチェ（バナナ） <524kcal 蛋白質27.1g 脂質5.3g 塩分2.1g>	た こ ごはん きのこの炊き込み御飯 のっぺい汁 さくらシューマイ ナムル ピーチゼリー <603kcal 蛋白質20.8g 脂質9.8g 塩分2.9g>	ごもく ちゃーはん 五目炒飯 ちゅうか 中華スープ やさい 野菜シューマイ ミモザサラダ カットマンゴー <585kcal 蛋白質16.0g 脂質7.2g 塩分5.5g>	スパゲティミートソース わかめスープ わかどり 若鶏のレモンバジル風味 ライチゼリー <736kcal 蛋白質33.5g 脂質26.8g 塩分2.8g>	ぎゅう どん 牛カルビ丼 ごもく 五目スープ あおな 青菜のくるみみそ和え くだもの 果物（スイカ） <741kcal 蛋白質24.0g 脂質33.1g 塩分1.6g>	やさい パン（野菜パン） きのこのスープ なす 茄子のミートグラタン：手作り コブサラダ まめぴよ <801kcal 蛋白質27.7g 脂質30.8g 塩分3.6g>
夕食	むぎ はん 麦ごはん あ みそしる モヤシト揚げの味噌汁 あかうお に 赤魚のくず煮 なす む ひた なすの蒸し浸し オクラとモロヘイヤのおかか和え <470kcal 蛋白質22.4g 脂質4.8g 塩分2.6g>	むぎ はん 麦ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁 すぶた 酢豚 ぎょうざ 餃子 はるさめ 春雨サラダ <718kcal 蛋白質21.3g 脂質24.6g 塩分2.0g>	むぎ はん 麦ごはん あ みそしる えのきの味噌汁 あきさけ て やき 秋鮭の照り焼 とりく 鶏肉とごぼうの炒め煮 きく 菊とカニの酢の物 <530kcal 蛋白質33.3g 脂質8.8g 塩分2.0g>	むぎ はん 麦ごはん あ みそしる モヤシト揚げの味噌汁 かに たま かに玉 かぼちゃ に 南瓜のいとこ煮 なめこのおろし和え <519kcal 蛋白質18.3g 脂質7.3g 塩分1.4g>	むぎ はん 麦ごはん いた ふ みそしる 板麩とえのきの味噌汁 ミックスコロケ にがうりの卵とじ つけもの 漬物（きゅうり） <737kcal 蛋白質24.4g 脂質25.1g 塩分3.2g>	むぎ はん 麦ごはん ふ みそしる 麩といんげんの味噌汁 すみび とり 炭火鶏つくね マーボーなす きゅうり 胡瓜とカニの和え物 <615kcal 蛋白質27.8g 脂質17.6g 塩分2.8g>	むぎ はん 麦ごはん あ みそしる えのきの味噌汁 てん まいたけ 天ぷら（舞茸・キス・かき揚げ） ちやわん む 茶碗蒸し：手作り トコロテン <651kcal 蛋白質23.7g 脂質21.0g 塩分2.1g>
計	<1652kcal 蛋白質73.1g 脂質32.0g 塩分6.8g>	<1910kcal 蛋白質70.9g 脂質45.8g 塩分7.2g>	<1670kcal 蛋白質72.0g 脂質30.8g 塩分6.6g>	<1803kcal 蛋白質59.2g 脂質40.9g 塩分9.7g>	<2028kcal 蛋白質74.7g 脂質65.7g 塩分7.6g>	<1890kcal 蛋白質70.4g 脂質61.0g 塩分7.1g>	<2058kcal 蛋白質76.4g 脂質68.4g 塩分7.8g>



≪7/13の昼食は地産地消メニューです≫ ★一戸町 米、牛乳 ★岩手県産 鶏肉、しいたけ、キャベツ、もやし、ねぎ



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	7月18日（金）	7月19日（土）	7月20日（日）
朝食	ごはん 白菜と人参の味噌汁 しそみそ 野菜いため お浸し（山東菜） 牛乳 <584kcal 蛋白質19.2g 脂質13.9g 塩分2.2g>	ごはん いんげんのみそ汁 しそ味ひじき 大根と半片の煮物 お浸し（小松菜） 牛乳 <531kcal 蛋白質18.7g 脂質10.2g 塩分3.2g>	ごはん 茄子の味噌汁 たらこ和風煮 ワラビの煮付け 青菜ののり酢和え 牛乳 <530kcal 蛋白質18.0g 脂質10.0g 塩分2.3g>
昼食	うな丼 半片と葱の清汁 野菜と鶏肉の煮物 アイス風デザート <672kcal 蛋白質29.9g 脂質21.2g 塩分2.7g>	鶏ごぼうごはん 豚汁 きんぴら肉団子 なばなと卵の和え物 バナナ <603kcal 蛋白質23.0g 脂質14.3g 塩分1.2g>	きのこの炊き込み御飯 塩ちゃんこ 豆腐チーズオムレツ：手作り 生姜醤油和え カスタードプリン（手作り） <633kcal 蛋白質23.7g 脂質18.9g 塩分1.6g>
夕食	麦ごはん 小松菜汁 青椒牛肉 じゃが芋の炒り煮 セロリーとささ身のサラダ <770kcal 蛋白質24.1g 脂質33.6g 塩分2.2g>	麦ごはん めかぶ汁 焼き魚（赤魚三五八漬） ビーフン 白菜とかにカマの酢の物 <559kcal 蛋白質24.8g 脂質10.6g 塩分2.1g>	麦ごはん 大根菜っ葉と人参の味噌汁 海老フライ レバニラ炒め きゅうりの梅おかか和え <630kcal 蛋白質20.8g 脂質18.8g 塩分2.1g>
計	<2026kcal 蛋白質73.2g 脂質68.7g 塩分7.1g>	<1692kcal 蛋白質66.5g 脂質35.0g 塩分6.4g>	<1793kcal 蛋白質62.6g 脂質47.6g 塩分6.0g>

うなぎの栄養



うなぎには良質なたんぱく質やビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンD・ビタミンE・カリウムなどが豊富に含まれています。この中でビタミンB1・B2やカリウムは疲労回復によいとされ、暑さでバテやすい夏を乗り切るためにウナギは効果的な食べ物と言えます。うなぎは甘辛い味が食欲をそそる蒲焼を始め、あっさりした白焼き・サラサラと食べやすい名古屋のひつまぶし・うなぎをきゅうりと酢で和えてさっぱり食べられるうざく・うなぎを卵で巻いたふっくら優しい味のう巻きなど様々なメニューがあります。



《今月の地産地消食材》 ★一戸町 米、牛乳、汁用せんべい

★岩手県産 雑穀、納豆、卵、豚肉、わかめ、レタス



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	7月21日（月）	7月22日（火）	7月23日（水）	7月24日（木）	7月25日（金）	7月26日（土）	7月27日（日）
朝食	ごはん 舞茸と高野豆腐の味噌汁 厚焼玉子 すき昆布の煮物 お浸し（白菜） 牛乳 <581kcal 蛋白質22.4g 脂質15.1g 塩分2.8g>	ごはん 白菜と若布の味噌汁 栄養豆腐 ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳 <648kcal 蛋白質26.9g 脂質20.5g 塩分2.2g>	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 帆立うに 白菜と竹輪の煮物 お浸し（つるむらさき） 牛乳 <542kcal 蛋白質20.7g 脂質11.1g 塩分2.3g>	ごはん 白菜と人参の味噌汁 とろろ 信田煮 えのき和え 牛乳 <566kcal 蛋白質19.3g 脂質11.9g 塩分2.1g>	ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 納豆 みずの炒め煮 お浸し（ほうれん草） 牛乳 <584kcal 蛋白質23.6g 脂質14.4g 塩分2.0g>	ごはん 小松菜汁 しそ昆布 たらこ炒り わさび菜おひたし 牛乳 <547kcal 蛋白質18.1g 脂質12.4g 塩分2.6g>	ごはん 夕顔汁 小切イカ黄金 キャベツの炒め煮 お浸し（小松菜） 牛乳 <533kcal 蛋白質19.3g 脂質12.8g 塩分2.3g>
昼食	あか 赤かぶ青菜ごはん 桜麩と三つ葉の清汁 テリヤキハンバーグ 肉ときのこのさっと炒め パイナップルゼリー（手作り） <558kcal 蛋白質22.7g 脂質7.9g 塩分3.0g>	ざっこく 雑穀ごはん けんちん汁 銀鮭の一汐漬焼き 切干の胡麻酢和え 果物（スイカ） <512kcal 蛋白質24.3g 脂質7.3g 塩分2.2g>	とりく 鶏肉の照り焼井 ツミレと茸の清汁 がんもどきと野菜の炊き合わせ コーヒーゼリー <593kcal 蛋白質24.1g 脂質15.8g 塩分2.7g>	やさい パン（野菜パン） コーンスープ ミートボール カリフラワーサラダ ヤクルト400 <799kcal 蛋白質23.4g 脂質30.8g 塩分2.8g>	ひ 冷やし中華 ニラ饅頭 さつま芋の甘露煮 ソーダゼリー <722kcal 蛋白質23.2g 脂質17.2g 塩分2.7g>	ざっこく 雑穀ごはん さつま汁 ハンバーグ（オムツース） クルミ和え 果物（スイカ） <678kcal 蛋白質24.2g 脂質19.6g 塩分2.4g>	ごはん わかめ御飯 そうめんの清汁 茸の和風オムレツ 牛肉と野菜の煮物 果物（オレンジ） <739kcal 蛋白質26.2g 脂質30.6g 塩分1.9g>
夕食	むぎ 麦ごはん 茄子の味噌汁 さばの生姜焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ 茸のおろし和え <605kcal 蛋白質29.4g 脂質11.9g 塩分3.0g>	むぎ 麦ごはん 山東菜の味噌汁 プルコギ風 夕顔のかにあんかけ マカロニサラダ <694kcal 蛋白質26.8g 脂質21.1g 塩分3.0g>	むぎ 麦ごはん かぶ汁 しゃぶしゃぶ ゆばの煮物 キャベツとささみのおかか和え <625kcal 蛋白質34.8g 脂質18.7g 塩分1.2g>	むぎ 麦ごはん 蕪と凍豆腐の味噌汁 たらのピカタ マーボーなす 玉葱のレモン和え <610kcal 蛋白質34.2g 脂質15.3g 塩分1.9g>	むぎ 麦ごはん 夕顔汁 鮭のチーズ焼き ロールキャベツのコンソメ煮 シーフードサラダ <487kcal 蛋白質30.3g 脂質6.4g 塩分2.1g>	むぎ 麦ごはん 茄子の味噌汁 魚フライタルタルソース きのこのカレー風味 かぼちのヨーグルトサラダ <821kcal 蛋白質26.4g 脂質30.0g 塩分2.4g>	むぎ 麦ごはん サツマイモの味噌汁 国産シイラの照り焼 大豆とさつま揚げの煮物 酢の物 <493kcal 蛋白質24.3g 脂質5.9g 塩分2.4g>
計	<1743kcal 蛋白質74.5g 脂質34.9g 塩分8.8g>	<1854kcal 蛋白質78.0g 脂質48.9g 塩分7.4g>	<1759kcal 蛋白質79.6g 脂質45.7g 塩分6.3g>	<1975kcal 蛋白質76.9g 脂質58.0g 塩分6.9g>	<1793kcal 蛋白質77.1g 脂質37.9g 塩分6.8g>	<2046kcal 蛋白質68.7g 脂質62.1g 塩分7.4g>	<1765kcal 蛋白質69.7g 脂質49.3g 塩分6.6g>



《今月の地産地消食材》 ★一戸町 米、牛乳、きしめん ★岩手県産 わかめ、もやし、キャベツ、レタス



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	7月28日（月）	7月29日（火）	7月30日（水）	7月31日（木）
朝食	ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 しょうじん にく いた 精進肉炒め もやしのソース炒め おかか^あ和え ぎゅうにゅう 牛乳 <568kcal 蛋白質20.1g 脂質13.9g 塩分1.8g>	ごはん なす みそしる 茄子の味噌汁 かず こ 数の子うに きりぼし だいこん い に 切干大根炒り煮 お浸し^{ひた}（ほうれん草^{そう}） ぎゅうにゅう 牛乳 <558kcal 蛋白質20.8g 脂質14.1g 塩分2.7g>	ごはん ゆうがお みそしる 夕顔の味噌汁 にまめ 煮豆 ふりかけ はくさい いた に 白菜の炒め煮 もやしのごま和え^あ ぎゅうにゅう 牛乳 <620kcal 蛋白質20.0g 脂質13.1g 塩分2.4g>	ごはん かいそう みそしる 海草の味噌汁 ごもく あつやき たまご 五目厚焼玉子 みずの炒め煮^{いた に} お浸し^{ひた}（つるむらさき） ぎゅうにゅう 牛乳 <675kcal 蛋白質23.0g 脂質25.1g 塩分2.6g>
昼食	たかな 高菜ピラフ ほたて 帆立スープ てりやき 照焼チキン シーザーサラダ マスカットゼリー（手作り） <557kcal 蛋白質19.1g 脂質12.5g 塩分3.9g>	ざっくく^{はん} 雑穀ごはん すいとん や ざかな 焼き魚（ほっけ） あおな たまご あ もの 青菜と卵の和え物 フルーチェ（メロン） <566kcal 蛋白質30.8g 脂質9.2g 塩分1.4g>	めん ジャージャー麺 か ふう きくらげの華風スープ かにと豆腐のふんわり天^{てん} しめじのピーナッツ和え^あ プリン <637kcal 蛋白質26.3g 脂質22.2g 塩分4.7g>	やさい パン（野菜パン） ミネストローネ かぼちゃのグラタン：手作り とうみょう 豆苗サラダ まめびよ <830kcal 蛋白質24.4g 脂質32.5g 塩分3.1g>
夕食	ごはん にら まめ ふ みそしる 菰と豆麩の味噌汁 みそ でんがく 味噌田楽 だいこん いか大根 トコロテン <567kcal 蛋白質32.4g 脂質15.7g 塩分2.3g>	ごはん あつあ きのこ みそしる 厚揚げと茸の味噌汁 ぶたにく や 豚肉のみそ焼き さといも に 里芋のそぼろ煮 きゅうり 胡瓜とホタテの和え物^{あ もの} <720kcal 蛋白質33.5g 脂質22.1g 塩分2.1g>	むぎ^{はん} 麦ごはん さつま芋と絹さやの味噌汁 えび 海老カツ にく さい い ぶつ 肉とチンゲン菜の炒物 つけもの 漬物（きゅうり） <683kcal 蛋白質26.6g 脂質19.5g 塩分2.8g>	むぎ^{はん} 麦ごはん ねぎとわかめの味噌汁 や ざかな さけ 焼き魚（鮭） なす みそ いた 茄子の味噌炒め オクラとろろ <541kcal 蛋白質30.9g 脂質10.4g 塩分1.5g>
計	<1692kcal 蛋白質71.6g 脂質42.1g 塩分7.9g>	<1844kcal 蛋白質85.1g 脂質45.4g 塩分6.1g>	<1941kcal 蛋白質72.9g 脂質54.8g 塩分9.9g>	<2047kcal 蛋白質78.3g 脂質68.0g 塩分7.3g>

おいしい夏野菜を食べよう！

【なすの栄養】
ビタミンC・・・皮膚や粘膜の健康を維持し、風邪の予防に効果的。
カリウム・・・高血圧やむくみの予防・改善。
食物繊維・・・便秘の予防・改善。
ナスニン・・・なす特有の色素成分。高血圧や脂質異常症、血管のトラブル予防。

【にがうり(ゴーヤ)の栄養】
ビタミンC・・・ゴーヤのビタミンCは加熱してもこわれにくい。
モモルデシン・・・苦味成分。胃腸の粘膜を保護したり、刺激して胃液の分泌を促し、食欲増進に働く。



《7/29の昼食は地産地消メニューです》 ★一戸町 米、牛乳、ひつつみ ★岩手県産 雑穀、鶏肉、しいたけ、ねぎ

