

7月1日(月)

牛乳
カレーうどん
ポテトたこ揚げ
おくらとささみの梅酢和え
フルーツゼリー

7月1日は暦の上では「半夏生」。農作業の節目となる日で、地方によっては、タコや、うどんを食べます。形態食はタコのペーストをじゃがいもにすり流しています。



普通食



後期食



中期食



初期食

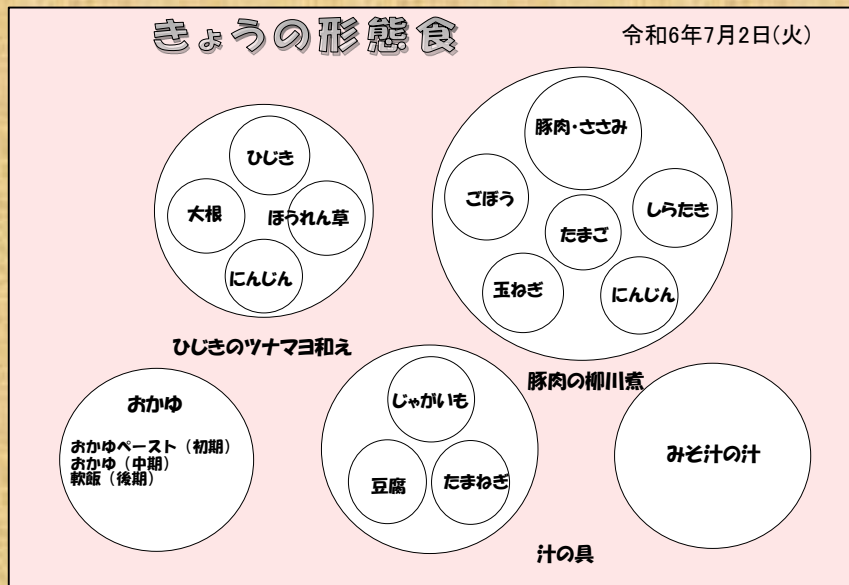


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

7月2日(火)

牛乳
ごはん
みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ)
豚肉の柳川煮
ひじきのツナマヨ和え

煮物にして食べることが多いひじきや切干大根ですが、和え物にしてもおいしいです。ツナと一緒にごまマヨネーズで和えました。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

7月3日(水)

牛乳
ごはん
春雨スープ
八宝菜
黒ごまナムル
さつまいものごま団子

ゆでたさつまいもをつぶし、砂糖と白玉粉を加え混ぜ、丸めてごまをまぶして油で揚げました。ごまのプチプチ感と芋の柔らかくもっちりした食感が楽しめます。

後期食



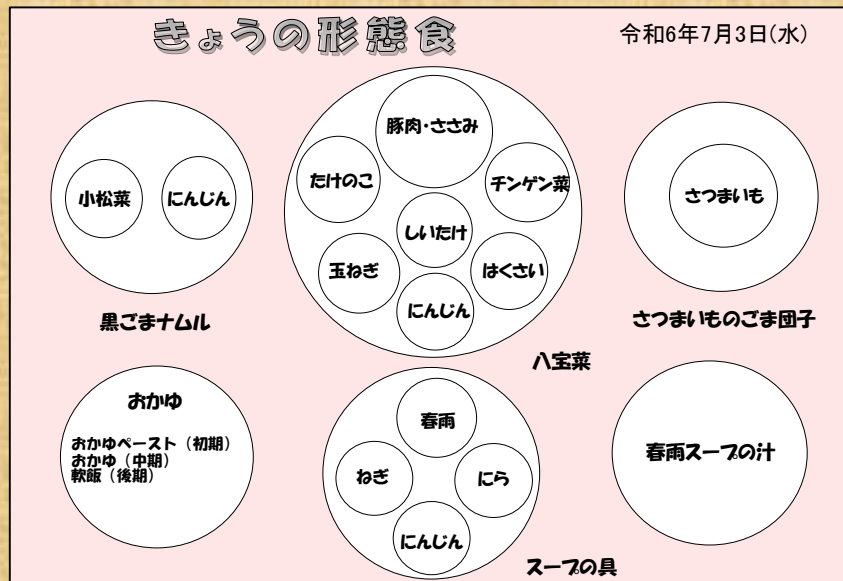
中期食



普通食



初期食



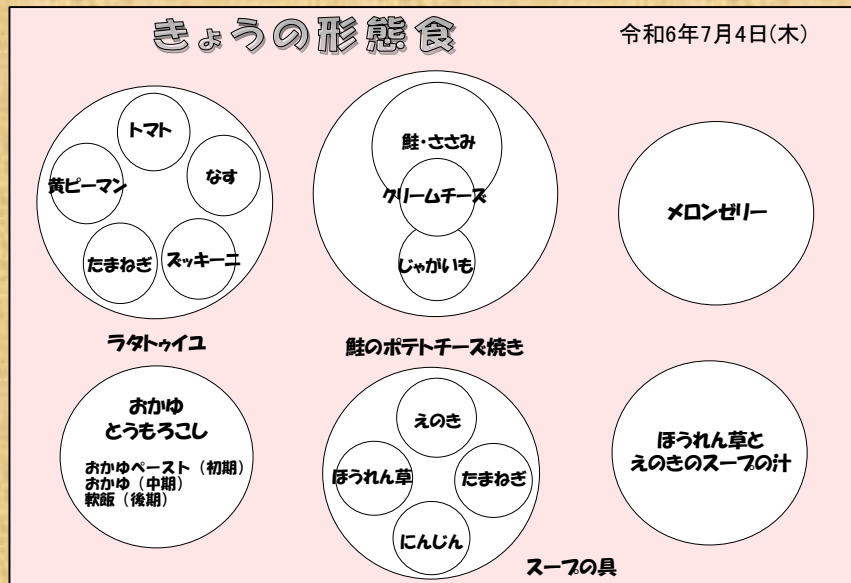
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

7月4日(木)

牛乳

とうもろこしごはん
ほうれん草とえのきのスープ
鮭のポテトチーズ焼き
ラタトゥイユ
アンデスメロン

生のとうもろこしを炊き込んだご
はんと、夏野菜をたっぷり使った
ラタトゥイユ(トマト煮)で夏らし
い献立です。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

7月5日(金)

牛乳

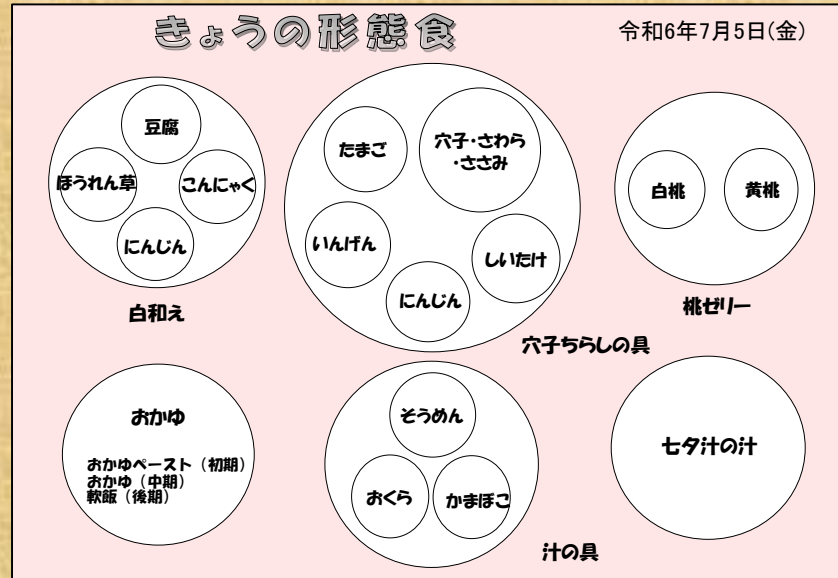
穴子ちらし寿司

七夕汁(素麺、かまぼこ、おくら)

白和え

桃ゼリー

七夕にちなみ、天の川に見立てた
そうめんと、星型のかまぼこ、オ
クラを入れたすまし汁です。七夕
にも星が見られるといいですね。



普通食



後期食



中期食



初期食

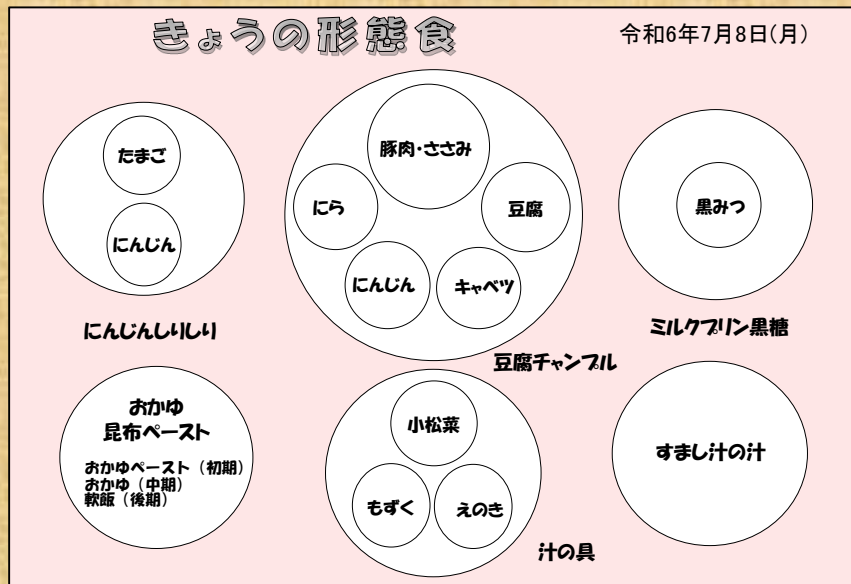


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がります。

7月8日(月)

牛乳
シシジャーシー
すまし汁(もずく)
豆腐チャンプル
にんじんしりしり
サーターアンダーギー

今日は沖縄料理です。昆布と豚肉の炊き込みごはん、もずくの汁物、豆腐の炒め物、千切り人参炒め、黒糖ドーナッツです。



普通食



後期食



中期食



初期食

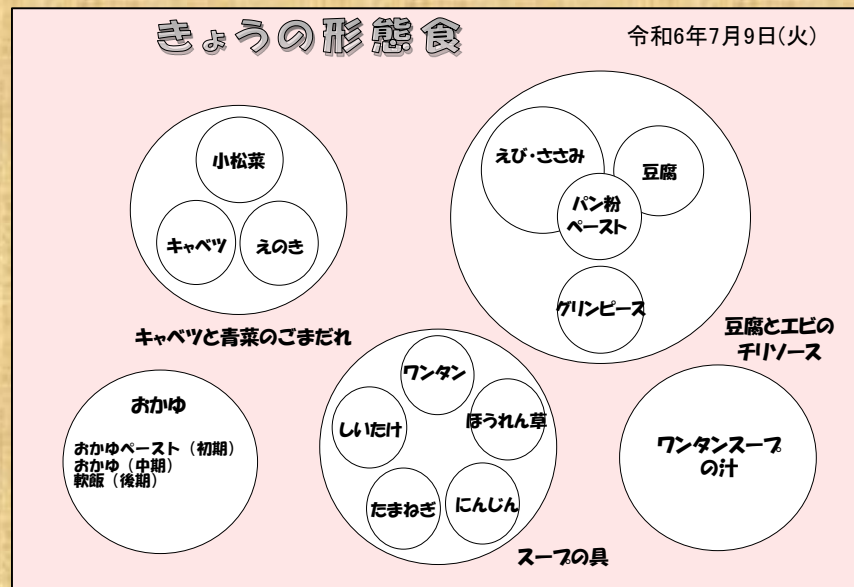


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

7月9日(火)

牛乳
ごはん
ワンタンスープ
えびと豆腐のチリソース
キャベツと青菜のごま和え

中国料理のえびのチリソースに、
口触りの軟らかい絹ごし豆腐も入
れて、まろやかに仕上げました。



普通食



後期食



中期食



初期食

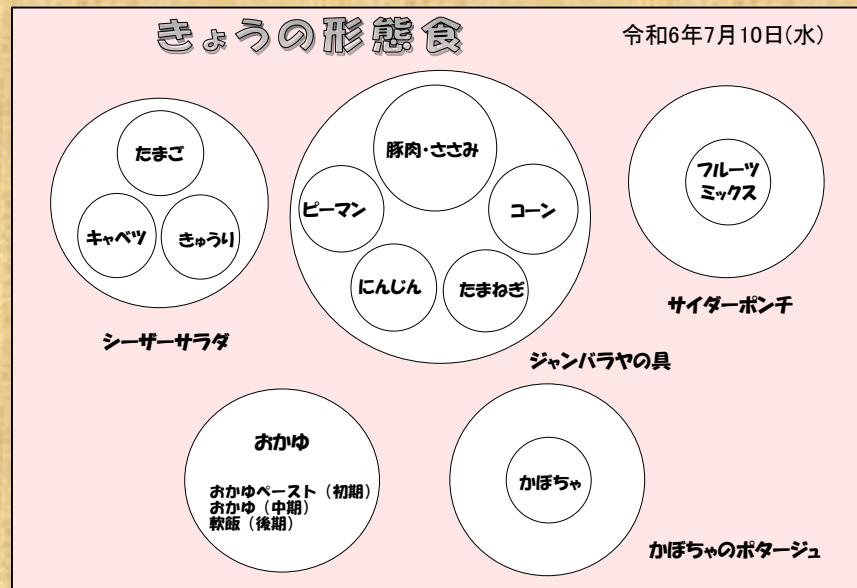


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

7月10日(水)

牛乳
ジャンバラヤ
かぼちゃのポタージュ
シーザーサラダ
サイダーポンチ

ジャンバラヤはアメリカ南部の料理で、スパイスが食欲をそそります。シーザーサラダはメキシコ発祥の料理です。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

7月11日(木)

牛乳
枝豆ごはん
みそ汁(かぼちゃ、しめじ)
さわらの西京焼き
小松菜のごま和え
みかんゼリー

枝豆は夏野菜で、大豆を若いうちに収穫したものです。ゆでて食べることが多いですが、今日はご飯に炊き込みました。



普通食



後期食



中期食



初期食

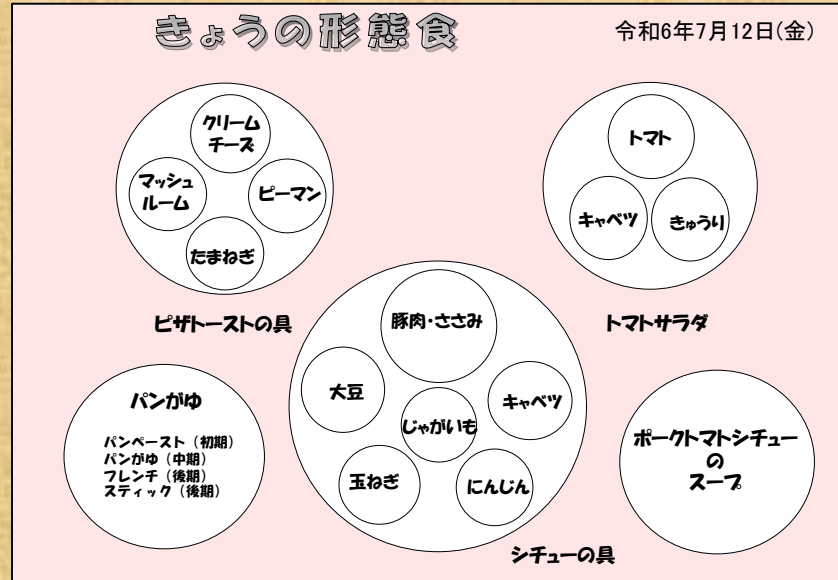


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

7月12日(金)

牛乳
ピザトースト
ポークトマトシチュー
トマトサラダ

夏野菜のトマトを使った3品を組み合わせました。手作りピザソースのトースト、トマトとデミグラスソースのシチュー、生のトマトを使ったさっぱりとしたサラダです。



普通食



後期食



中期食



初期食

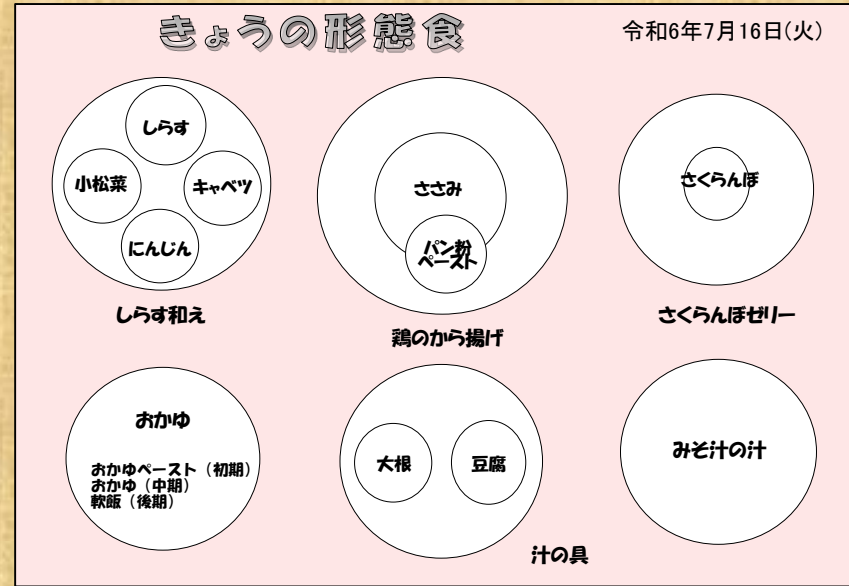


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

7月16日(火)

牛乳
ごはん
みそ汁(大根、油揚げ)
鶏のから揚げ
しらす和え
さくらんぼゼリー

さくらんぼの産地も北海道に移って
きました。今日は、プリッと
した食感の北海道産大将錦です。



普通食



後期食



中期食



初期食

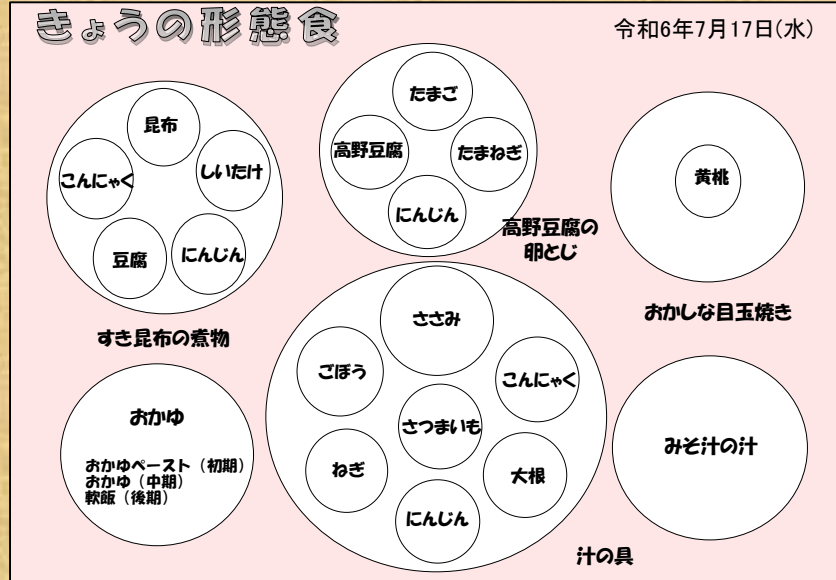


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

7月17日(水)

牛乳
ごはん
具だくさんみそ汁
高野豆腐(凍み豆腐)の卵とじ
すき昆布の煮物
おかしな目玉焼き

すき昆布は、細切りにした若い昆布を板状に乾燥させたもので、わかめなどの海藻がたくさんとれる岩手県では、家庭料理として日常的に食べられている煮物です。



普通食



後期食



中期食



初期食

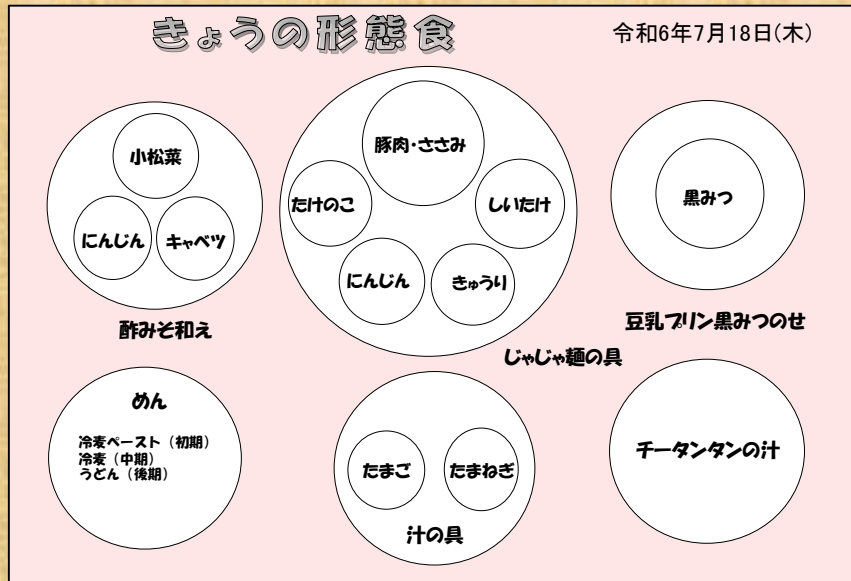


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

7月18日(木)

牛乳
じゃじゃ麺
チータンタン(かきたまスープ)
酢みそ和え
豆乳プリン黒みつのせ

じゃじゃ麺は、岩手県のご当地グルメで、細くて平たい麺に、肉みそときゅうりをのせ、薬味、酢、ラー油など好みの調味料を足して自分好みにアレンジして食べる料理です。肉みそを少し残し、生卵とスープ、ねぎを加えたチータンタンをしめで食べます。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。