

## 週間献立表 7月1日(土)~2日(日)

						1日(土)	2日(日)
朝食						ごはん 味付き鶏つくね 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他	ごはん 焼鮭 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種+佃煮1種、他
昼食						ごはん 夏野菜カレー チキンカツ	ごはん 餃子 もやしと豆苗のナムル トマトのかきたま汁
夕食						ごはん(きび入り) カガミダイの照り焼き ほうれん草のお浸し 茄子の赤味噌汁	ごはん(きび入り) 郷土料理・煮味噌 カニカマサラダ わかめのお味噌汁
こだわり						コシヒカリ：西尾・前田農園 鶏肉：宮崎産 カガミダイ：蒲郡形原漁港  キュウリ：豊橋・伊藤さん ミニトマト：田原・小久保さん ニンジン：茨城・小林さん レタス：長野県・笠原さん ナス：豊橋・尾形さん トマト：豊橋・橋本さん 玉ねぎ：豊橋	コシヒカリ：西尾・前田農園 鶏肉：宮崎産  キュウリ：豊橋・伊藤さん ミニトマト：田原・小久保さん ニンジン：茨城・小林さん レタス：長野県・笠原さん ナス：豊橋・尾形さん トマト：豊橋・橋本さん 玉ねぎ：豊橋

今月より献立作成を担当させていただきます、管理栄養士の岡田です。

厨房チームも新しく変わり、心機一転、力を合わせて美味しい食事をお届けできるように頑張っていきたいと思います。

ちよこちよこ顔を出しますので、色々な感想をお聞かせくださいませ。どうぞよろしくお願ひいたします！

さて、7月に入りました。これから暑さのピークに向かっていきます。たくさん食べて元気をつけていきたいですね！

陰陽五行では、「赤い食品」と「黄色い食品」が夏の元気を支えてくれると言われています。今回は赤い食品として赤味噌、黄色い食品としてちきびを使った雑穀ご飯を取り入れてみました。他にも、「赤い食品」と「黄色い食品」が献立に使われているので、ぜひ、注目してみてください♪