

週間献立表 7月10日(月)～16日(日)

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝食	ごはん 煮魚 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種＋佃煮1種、他	ごはん 焼き魚 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種＋佃煮1種、他	ごはん 肉団子 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種＋佃煮1種、他	ごはん ツナマヨサラダ 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種＋佃煮1種、他	パン さつまいもサラダ ソーセージと玉ねぎのスープ	ごはん 焼き魚 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種＋佃煮1種、他	ごはん 焼きじゃが 具だくさんのお味噌汁 お漬物2種＋佃煮1種、他
昼食	かき揚げうどん なすときゅうりの酢の物	ごはん 牛皿 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き 夏野菜とチーズの重ね焼き きのこスープ	ごはん すり身揚げ ネバシャキ梅肉和え 赤味噌汁	ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め ところてん 落とし卵のお味噌汁	サラダ丼 筑前煮 あおさの赤だし	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 揚げ出し豆腐 お味噌汁
夕食	ごはん(きび入り) 厚揚げと青梗菜のそぼろあん きんぴらごぼう 具だくさんのお味噌汁	ごはん(きび入り) 絹鮭の甘酒汁 小松菜と人参のからし和え 冷ややっこ おくら醤油掛け	ごはん(きび入り) ニラ玉とし 3色ナムル 牛すじスープ	ごはん(きび入り) 鶏もも肉のぼん酢煮 冬瓜の塩麴炒め お味噌汁	ごはん(きび入り) 蒸し魚 胡麻たれ 鯛茶風 きんぴら炒め 鯛だしのすまし汁	ごはん(きび入り) かぼちゃと豚肉の煮物 ごま豆腐 具だくさんのお味噌汁	ごはん(きび入り) ふわふわお好み焼き こまつなとちくわのピリ辛和え すまし汁
こだわり	コシヒカリ：西尾・前田農園 鶏ひき肉：宮崎産 カリフラワー：長野・関さん ブロッコリー：信州 きゅうり：豊橋・伊藤さん ズッキーニ：豊橋・山崎さん なす：豊川・大町さん トマト：豊橋・白石さん トウモロコシ：豊川・彦坂さん モロヘイヤ：三重・村上さん おくら：田原・河合さん 苦瓜：豊橋・加藤さん	コシヒカリ：西尾・前田農園 牛肉：三河牛 絹姫サーモン：愛知県産 カリフラワー：長野・関さん ブロッコリー：信州 きゅうり：豊橋・伊藤さん ズッキーニ：豊橋・山崎さん なす：豊川・大町さん トマト：豊橋・白石さん トウモロコシ：豊川・彦坂さん モロヘイヤ：三重・村上さん おくら：田原・河合さん 苦瓜：豊橋・加藤さん	コシヒカリ：西尾・前田農園 パン粉焼き：ツボダイ：形原港 カリフラワー：長野・関さん ブロッコリー：信州 きゅうり：豊橋・伊藤さん ズッキーニ：豊橋・山崎さん なす：豊川・大町さん トマト：豊橋・白石さん トウモロコシ：豊川・彦坂さん モロヘイヤ：三重・村上さん おくら：田原・河合さん 苦瓜：豊橋・加藤さん	コシヒカリ：西尾・前田農園 鶏肉：宮崎産 すりみ：たら 白ネギ：豊後高田・田中さん なす：豊橋・中島さん 冬瓜：豊橋・ いんげん：豊橋・神田さん	コシヒカリ：西尾・前田農園 豚肉：三河ポーク バラ肉 蒸し魚：ハシキンメ：形原港 白ネギ：豊後高田・田中さん なす：豊橋・中島さん 冬瓜：豊橋・ いんげん：豊橋・神田さん	コシヒカリ：西尾・前田農園 豚肉：三河ポーク コマ肉 男爵：愛知みなみ・鈴木さん	コシヒカリ：西尾・前田農園 鶏肉：宮崎産 男爵：愛知みなみ・鈴木さん

※仕入状況等により、内容が変更が生じる場合があります。

献立コラム -甘酒汁-

甘酒は、“飲む点滴”と言われるほど、栄養価が高いといわれていますね。それは、お米中の栄養素を麹菌が分解して、人間が体内ですぐに利用しやすい形になっているからです。

古くは江戸時から、夏バテ予防の飲み物として人気だったとか。暑さや食欲の衰えで体力が消耗した時、エネルギーをチャージするために江戸の人たちは甘酒を飲んでいたのかもしれないね。

今回は、そんな甘酒を、関西地方の冬の郷土料理、粕汁を夏用アレンジして甘酒汁に仕立てました。お味噌と甘酒の甘じょっぱさと具の旨味が重なり合って、夏のごちそう汁です♪

どうぞ、お楽しみに。（管理栄養士:岡田）