



令和6年 7月(月上旬) こんだて予定表

岡山県健康の森学園



日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	月	・ごはん ・のりのつくだ煮 ・みそ汁 ・さつま揚げと野菜のいため煮	【宮崎県の料理】 ・ごはん ・牛乳 ・チキン南蛮 ・きゅうりのおかかあえ ・赤だし ・日向夏ゼリー	・ごはん ・いわしの梅煮 ・ごま酢あえ ・いり豆腐 ・ミニ今川焼き(カスタード)
2	火	・ごはん ・鶏そぼろ ・みそ汁 ・ツナと野菜のいため煮	・ごはん ・牛乳 ・さばの照り焼き ・野菜の塩昆布あえ ・かきたま汁	・ごはん ・豚肉のケチャップソース ・野菜サラダ ・豆乳スープ ・ブルーベリーゼリー
3	水	・ごはん ・しそひじき ・みそ汁 ・ウインナーと野菜のいため物	・大豆入りドライカレー ・牛乳 ・野菜サラダ ・バナナ	・ごはん ・ホキの甘酢がらめ ・ひたし ・肉団子のみそ汁 ・プリン
4	木	・ごはん ・味付けのり ・みそ汁 ・卵と野菜のいため物	【歯と口の健康献立】 ・ひじきごはん ・牛乳 ・いかのリングフライ ・ごま酢あえ ・すまし汁 ・ヨーグルト	・ごはん ・クリームシチュー ・野菜サラダ ・エクレア
5	金	・ごはん ・ふりかけ ・みそ汁 ・ちくわと野菜のいため煮	・みそラーメン ・牛乳 ・しゅうまい ・パンサンスウ	・しそごはん ・ゆで豚のごまだれかけ ・ピーマンのおかかあえ ・野菜のいり煮 ・わらびもち
6	土	・パン ・コーヒー牛乳 ・ヨーグルト ・ベーコンと野菜のスープ煮	・ごはん ・牛乳 ・メンチカツ ・キャベツとコーンのソテー ・ミネストローネ ・ピーチゼリー	・ごはん ・さわらの香味焼き ・ごまあえ ・ちくわの甘辛煮 ・焼きドーナツ
7	日	・ごはん ・なめたけ漬 ・みそ汁 ・がんと野菜の煮物	・ごはん ・牛乳 ・麻婆豆腐 ・中華サラダ ・マンゴープリン	・ごはん ・いかなゲット ・野菜の甘酢漬 ・牛肉と厚揚げの煮物 ・デザート
8	月	・ごはん ・納豆 ・みそ汁 ・煮やっこ	【七夕献立】 ・ごはん ・牛乳 ・さけの塩焼き ・野菜のしそあえ ・そうめん汁 ・七夕ゼリー	・ハヤシライス ・野菜サラダ ・フルーツのヨーグルトかけ
9	火	・ごはん ・昆布のつくだ煮 ・みそ汁 ・さつま揚げと野菜のいため煮	・ごはん ・牛乳 ・豚肉の梅肉だれかけ ・おかかあえ ・みそ汁	・わかめごはん ・ハムエッグ ・磯香いも ・キャベツとひき肉のみそいため ・ココアワッフル
10	水	・ごはん ・魚そぼろ ・みそ汁 ・肉団子と野菜のいため物	・コーンピラフ ・牛乳 ・かぼちゃコロッケ ・サラダ ・野菜スープ	・ごはん ・かれの照り焼き ・ごまあえ ・高野豆腐と野菜の卵とじ ・タルト
11	木	・ごはん ・しそひじき ・みそ汁 ・ツナと野菜のいため煮	・ごはん ・牛乳 ・豚肉と野菜のたれいため ・わかめスープ ・フルーツ杏仁	・ごはん ・さばのこはく揚げ ・ごま酢あえ ・豆腐汁 ・バナナ
12	金	・ごはん ・のりのつくだ煮 ・みそ汁 ・ウインナーと野菜のいため物	・肉ぶっかけうどん ・牛乳 ・ししゃものから揚げ ・五色あえ ・冷凍みかん	・ごはん ・炊き合わせ ・野菜の塩昆布あえ ・五目きんぴら ・水ようかん
13	土	・ごはん ・小魚のつくだ煮 ・みそ汁 ・焼き豚と野菜のいため物	・親子どんぶり ・牛乳 ・いわしのしょうが煮 ・ごま酢あえ ・シューアイス	・パセリライス ・ミニえびグラタン ・グリーンサラダ ・肉団子と野菜のスープ煮 ・デザート
14	日	・パン ・野菜ジュース ・ヨーグルト ・バナナ	・ごはん ・牛乳 ・肉豆腐 ・春雨のあえ物 ・じゃがいものしそあえ ・デザート	・ごはん ・ホキのアングレース ・野菜サラダ ・コーンクリームスープ ・デザート
15	月	・パン ・コーヒー牛乳 ・チーズ ・バナナ	・なすのミートスパゲティ ・牛乳 ・野菜サラダ ・デザート	・ごはん ・さわらの甘酢かけ ・ひたし ・みそ汁 ・デザート

☆☆ 1日は「宮崎県の料理」です! ☆☆

★チキン南蛮... 鶏肉を油で揚げて、甘酢だれをからめ、タルタルソースをかけた料理です。

昭和30年代に、宮崎県延岡市の洋食料理店で、まかない料理として生まれました。

★宮崎県では温暖な気候を生かして、いろいろな野菜や果物が作られて

います。なかでも、きゅうりや日向夏みかんの生産量は日本一です。



☆☆ 8日は「七夕にちなんだ献立」です! ☆☆

★7月7日は七夕です。昔、中国では「素餅」という縄のように編んだ

小麦粉のお菓子をお供えて、病気にならないように願っていました。

それが日本に伝わり、素餅に似ている「そうめん」を

七夕に食べるようになったといわれています。

