



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 ・さつま揚げと野菜のいため煮	【宮崎県の料理】・ごはん ・きゅうりのおかかあえ	・ごはん ・ごま酢あえ
2	火	・ごはん ・ツナと野菜のいため煮	・牛乳 ・野菜の塩昆布あえ	・いわしの梅煮 ・豚肉のケチャップソース
3	水	・ごはん ・ウインナーと野菜のいため物	・牛乳 ・野菜サラダ	・いり豆腐 ・豆乳スープ
4	木	・ごはん ・卵と野菜のいため物	【歯と口の健康献立】・ひじきごはん ・ごま酢あえ	・ホキの甘酢がらめ ・肉団子のみそ汁
5	金	・ごはん ・ちくわと野菜のいため煮	・牛乳 ・パンサンスウ	・いかにリングフライ ・ヨーグルト
6	土	・パン ・ベーコンと野菜のスープ煮	・牛乳 ・キャベツとコーンのソテー	・ゆで豚のごまだれかけ ・ピーマンのおかかあえ
7	日	・ごはん ・がんもと野菜の煮物	・牛乳 ・中華サラダ	・さわらの香味焼き ・ちくわの甘辛煮
8	月	・ごはん ・煮やっこ	【七夕献立】・ごはん ・野菜のしそあえ	・いかナゲット ・野菜の甘酢漬
9	火	・ごはん ・さつま揚げと野菜のいため煮	・牛乳 ・おかかあえ	・牛肉と厚揚げの煮物 ・デザート
10	水	・ごはん ・肉団子と野菜のいため物	・牛乳 ・サラダ	・ハヤシライス ・野菜サラダ
11	木	・ごはん ・ツナと野菜のいため煮	・牛乳 ・わかめスープ	・フルーツのヨーグルトかけ
12	金	・ごはん ・ウインナーと野菜のいため物	・牛乳 ・肉ぶっかけうどん	・わかめごはん ・キャベツとひき肉のみそいため
13	土	・ごはん ・焼き豚と野菜のいため物	・牛乳 ・ごま酢あえ	・ハムエッグ ・磯香いも
14	日	・パン ・ヨーグルト	・牛乳 ・春雨のあえ物	・カレーの照り焼き ・高野豆腐と野菜の卵とじ
15	月	・パン ・チーズ	・牛乳 ・野菜サラダ	・タルト

☆☆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。

