

# 7月献立表

今月の  
見どころ！  
食どころ！



夏の旬をお召し上がりください！

7月は本格的な夏の始まり。茄子や冬瓜、おくら、みょうが、枝豆、きゅうり、ズッキーニ、ゴーヤなどの夏野菜がおいしい時期です。  
色鮮やかなビタミンカラーの夏野菜をお楽しみ下さい。  
お料理でも夏を感じて頂けたら幸いです。

東急ウェリナケア尾山台

|     | 1日(火)                                                                             | 2日(水)                                                                             | 3日(木)                                                                             | 4日(金)                                                                              | 5日(土)                                                                               | 6日(日)                                                                               | 7日(月)                                                                               | 8日(火)                                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |  |  |  |  |  |  |                      |
|     | イベントメニュー                                                                          | 洋食ランチ                                                                             | 一つ一つ手作ります                                                                         | 爽やかなレモン風味のバスタ                                                                      | 本格中華を                                                                               | 梅のさわやかな酸味                                                                           | そうめんでさっぱりと                                                                          | 特製ハンバーグを                                                                                                |
| 和朝食 | 竹輪と根菜の煮物<br>花野菜サラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                | ハムエッグ<br>隠元の和え物<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                   | 海老と野菜の炒め物<br>レタスのサラダ<br>香の物<br>御飯～あきたこまち～<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                       | 五目真丈と野菜の煮物<br>小松菜の和え物<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                               | 空豆入り卵焼<br>大根と水菜の和え物<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                 | ソーセージと野菜のソテー<br>マカロニサラダ<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                              | 肉団子と根菜の煮物<br>ブロッコリーの和え物<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                             | ツナと野菜の炒め物<br>土佐納豆<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                                       |
| 洋朝食 | 鯛つみれのクリームスープ<br>花野菜サラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                        | ハムエッグ<br>隠元のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                    | 海老と野菜のソテー<br>レタスのサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                               | 完熟トマト煮込み<br>小松菜のサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                            | 空豆入り卵焼<br>大根と水菜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                  | ソーセージと野菜のソテー<br>マカロニサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                              | ハーフ煮込み<br>ブロッコリーのサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                            | ツナと野菜のソテー<br>温野菜サラダ<br>パン<br>ミルクスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                                       |
| 昼食  | 開設8周年記念メニュー                                                                       | ポークソテー 赤ワインソース<br>きのこのバター醤油ソテー<br>フレンチサラダ<br>パン<br>チャウダースープ                       | 鶏肉の味噌漬焼<br>じゃが芋の山椒炒め<br>豆苗と玉葱の和え物<br>御飯～あきたこまち～<br>お吸い物                           | ささみとアスパラのレモンクリームバスタ<br>南瓜のロースト<br>コーンとアボカドのサラダ<br>ベジタブルスープ                         | 鯨の若狭焼<br>里芋のたらこあんかけ<br>おくらとツナの和え物<br>かつおだし御飯<br>味噌汁                                 | 『無水調理の日』<br>アブラカレイのムニエル 塩バターソース<br>法蓮草のソテー<br>胡桃とトレビスのサラダ<br>パン・人参の無水ポタージュ          | 七夕素麺<br>初夏の天竺麩<br>鶏肉と野菜の甘煮<br>メロンゼリー                                                | 蒸し鶏の濃厚胡麻だれ<br>海老真丈の炊き合わせ<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁                                                            |
| 夕食  | ワッフル<br>鶏肉の香味焼<br>れんごんの塩炒め<br>スナップえんどうのおかか和え<br>御飯<br>味噌汁                         | オレンジゼリー<br>鯉の塩焼<br>さつま芋のいとこ煮<br>キャベツの和風和え<br>御飯<br>具だくさん味噌汁                       | クレープ (バナナ)<br>ジュース・ビーマンの肉詰め(牛)<br>根菜の煮しめ<br>小粒納豆<br>御飯～あきたこまち～<br>味噌汁             | レアストロベリーケーキ<br>豚肉の胡麻漬焼<br>ひじきの炒め煮<br>御飯<br>味噌汁<br>パインムース                           | ロールケーキ<br>麻婆豆腐<br>根菜の煮しめ<br>春雨サラダ<br>御飯<br>野菜の白湯スープ                                 | エクレア<br>鶏肉の梅しそ焼<br>がんもの煮物<br>白菜の塩昆布和え<br>御飯<br>味噌汁                                  | バウムクーヘン<br>ほっけのみりん醤油焼<br>菊の昆布だし炒め<br>キャベツのボン酢和え<br>御飯<br>味噌汁                        | もみじまんじゅう<br>『おうちで外食気分の日』<br>たいめいけん監修<br>チーズインハンバーグ デミグラスソース<br>生葉ドレッシングのサラダ<br>ライス・フレンチオニオンスープ・レモネードゼリー |
|     | 9日(水)                                                                             | 10日(木)                                                                            | 11日(金)                                                                            | 12日(土)                                                                             | 13日(日)                                                                              | 14日(月)                                                                              | 15日(火)                                                                              | 16日(水)                                                                                                  |
|     |  |  |  |  |  |  |  |                      |
|     | キャベツの甘味引き立つ                                                                       | 魚介の旨味が溶け込んだカレー                                                                    | 和食の定番                                                                             | まぐろをフライで                                                                           | 御飯が進む味付けで                                                                           | お許でさっぱりと                                                                            | 2種のたれで味の変化を                                                                         | 食欲をそそる味                                                                                                 |
| 和朝食 | スクランブルエッグ野菜添え<br>胡瓜のサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                            | 厚揚げの煮物<br>スパゲティサラダ<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                 | ベーコンエッグ<br>キャロットサラダ<br>のり佃煮<br>御飯～あきたこまち～<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                       | ウインナーと野菜のソテー<br>白菜の柚子和え<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                            | オープンオムレツ<br>法蓮草のささみ和え<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                | さつま揚げと野菜の煮物<br>南瓜サラダ<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                | ジャーマンポテト<br>スナップえんどうのオーロラソース<br>ふりかけ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                        | ハムエッグ<br>小松菜の生姜和え<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                                       |
| 洋朝食 | スクランブルエッグ野菜添え<br>胡瓜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                            | 豆乳クリーム煮<br>スパゲティサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                           | ベーコンエッグ<br>キャロットサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                | ウインナーと野菜のソテー<br>白菜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                              | オープンオムレツ<br>法蓮草のささみサラダ<br>パン<br>グリーンポタージュ<br>フルーツ<br>牛乳                             | ミートボールと野菜のコンソメ煮<br>南瓜サラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                        | ジャーマンポテト<br>スナップえんどうのオーロラソース<br>豆乳スープ<br>フルーツ<br>牛乳                                 | ハムエッグ<br>小松菜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                                         |
| 昼食  | 鯉の塩焼<br>筑前煮<br>小松菜のお浸し<br>小豆の炊き込み御飯<br>味噌汁                                        | シーフードカレー<br>真砂炒め<br>グリーンサラダ<br>ズッキーニのスープ                                          | 赤魚の煮付け<br>真砂炒め<br>ちんげん菜の胡麻和え<br>御飯～あきたこまち～<br>味噌汁                                 | ハニーマスタードチキン<br>グリル野菜 パルサミソース<br>オリーブとレタスのサラダ<br>パン<br>クリームスープ                      | 甘辛牛丼<br>おろしほん酢<br>さつま芋の含め煮<br>具だくさん味噌汁                                              | グリルチキン 鶏ジェノバゼソース<br>ラタトゥイユ<br>トレビスとリーフレタスのサラダ<br>パン<br>カレー風味のスープ                    | 大葉香る梅しらすそうめん<br>揚げ茄子の胡桃味噌だれ<br>おくらのなめ喜和え<br>とうもろこし御飯                                | ポークソテー トマトソース<br>ブロッコリーのガーリックソテー<br>バターライス<br>チャウダースープ                                                  |
| 夕食  | 苅ムース<br>たつぷりキャベツの回鍋肉<br>春巻<br>蒸し茄子の香味和え<br>御飯<br>豆苗のスープ                           | 青りんごゼリー<br>鶏肉の照り焼き<br>車麩の炊き合わせ<br>おくらの梅かけ<br>御飯<br>味噌汁                            | ロールケーキ<br>豚肉のねぎ塩焼<br>車麩の炊き合わせ<br>御飯～あきたこまち～<br>味噌汁<br>マスカットゼリー                    | クレープ (チョコ)<br>『旬さかなの日』<br>豊洲直送 まくろほほ肉のフライ<br>苦瓜ともやしの炒め物<br>トマトの和え物<br>御飯・味噌汁       | クリームブッセ<br>たらのもろみ味噌焼<br>隠元と竹輪の炒め物<br>枝豆豆腐<br>御飯<br>お吸い物                             | ショートケーキ<br>鯉の焼南蛮漬<br>炊き合わせ<br>御飯<br>味噌汁<br>ようかん                                     | 黒糖まんじゅう<br>2種だれの炙りつくね焼<br>ビーマンの当座煮<br>キャベツのツナ和え<br>御飯<br>味噌汁                        | コーヒゼリー<br>牛肉と野菜の味噌炒め<br>ビーマンの白煮<br>香の物<br>御飯<br>お吸い物                                                    |

1.写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2.献立は都合により、変更する場合がございます。

17日から末日まで

## 7 月 献 立 表

東急ウエルナケア尾山台

|     | 17日(木)                                                                            | 18日(金)                                                                            | 19日(土)                                                                            | 20日(日)                                                                             | 21日(月)                                                                              | 22日(火)                                                                              | 23日(水)                                                                              | 24日(木)                                                                              |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |     |
|     | ジューシーな唐揚げ                                                                         | 人気のソース焼きそば                                                                        | 夏バテ防止にうなぎを                                                                        | しゃぶしゃぶでさっぱりと                                                                       | ハワイアン料理                                                                             | さっくり仕上げました                                                                          | 健康増進メニュー                                                                            | 旨味の凝縮したカレー                                                                          |     |
| 和朝食 | つみれと野菜の甘辛煮<br>胡瓜のサラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                              | 法蓮草のキッシュ風<br>レタスのサラダ<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                               | 野菜とソーセージのソテー<br>マカロニサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                            | チーズ入りスクランブルエッグ<br>カリフラワーの和え物<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                       | 竹輪と根菜の煮物<br>隠元の和え物<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                  | 具だくさん卵焼<br>大根と豆苗の和え物<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                | ツナと野菜の炒め物<br>たらもサラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                  | ベーコンエッグ<br>小粒納豆<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                     | 和朝食 |
| 洋朝食 | クリームスープ煮<br>胡瓜のサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                            | 法蓮草のキッシュ風<br>レタスのサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                               | 野菜とソーセージのソテー<br>マカロニサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                            | チーズ入りスクランブルエッグ<br>カリフラワーのサラダ<br>パン<br>ミルクスープ<br>フルーツ<br>牛乳                         | ポトフ風<br>隠元のサラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                                  | 具だくさん卵焼<br>大根と豆苗のサラダ<br>パン<br>ミルクスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                  | ツナと野菜のソテー<br>たらもサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                  | ベーコンエッグ<br>カリフラワーのサラダ<br>パン<br>コーンポタージュ<br>フルーツ<br>牛乳                               | 洋朝食 |
| 昼食  | ほっけの塩焼と枝豆真丈<br>金平ごぼろ<br>水菜の和風和え<br>ゆかり御飯<br>味噌汁                                   | 鯉節香るソース焼きそば<br>しゅうまい三点盛り<br>隠元の中華和え<br>にらのスープ                                     | 『土用の丑の日』<br>うなちらし寿司<br>冬瓜の水晶煮<br>ちんげん菜のお浸し<br>赤だし                                 | お出汁香るおぼろそば<br>しらす入り卵焼<br>胡瓜の酢の物<br>青菜御飯～あきたこまち～<br>味噌汁                             | 『海の日』<br>ロコモコ丼(牛)<br>空豆とショートパスタのソテー<br>彩り野菜のピクルス<br>コンソメスープ                         | 豚肉の醤油鹽焼<br>ピーマンと小海老の炒め<br>お出汁香るとうろ<br>麦御飯<br>味噌汁                                    | 鶏肉の香味にらだれ<br>油麩の含め煮<br>トマトの和え物<br>御飯<br>味噌汁                                         | こだわりのボークカレー<br>福神漬<br>きのこマリネサラダ<br>ベジタブルスープ                                         | 昼食  |
| 夕食  | ワッフル                                                                              | 杏仁豆腐                                                                              | きなこまんじゅう                                                                          | 黒糖ケーキ                                                                              | ピーチゼリー                                                                              | ミニ抹茶パンケーキ                                                                           | 全国お菓子めぐりの旅                                                                          | ワッフル                                                                                | 夕食  |
| 夕食  | 鶏の唐揚げ<br>ひじきの炒め煮<br>薬味たっぷり冷奴<br>御飯<br>味噌汁                                         | めばるの粕漬 焼野菜添え<br>さつま芋の甘煮<br>白菜のわさび和え<br>御飯<br>具だくさん味噌汁                             | 『無水調理の日』<br>チキンソテー オニオンソース<br>イタリアンサラダ<br>ライス、じゃが芋の無水ポタージュ<br>アセロラゼリー             | 豚肉の温しゃぶしゃぶ 旨辛だれ<br>れんこんの炒め物<br>しそ納豆<br>御飯<br>味噌汁                                   | 鰯の塩焼<br>がんもの含め煮<br>小松菜の辛子和え<br>御飯<br>具だくさん味噌汁                                       | 創立クリームコロッケときさみロールカツ<br>南瓜の煮物<br>香の煮物<br>御飯<br>味噌汁                                   | 『健康増進メニュー』<br>鮭の山椒西京焼<br>厚揚げのしらすチーズ焼<br>モロヘイヤとおくらの胡麻酢和え<br>御飯・お吸い物                  | 鰯の柚庵焼<br>切干大根の煮物<br>白菜のゆかり和え<br>御飯<br>味噌汁                                           | 夕食  |

|     |  | 25日(金)                                                                            | 26日(土)                                                                            | 27日(日)                                                                            | 28日(月)                                                                             | 29日(火)                                                                              | 30日(水)                                                                              | 31日(木)                                                                              | 栄養<br>メモ     |                                                     |
|-----|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------|
|     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |                                                     |
|     |  | 暑い夏にぴったりなメニュー                                                                     | 和風に仕上げました                                                                         | 自家製の一夜干しを                                                                         | 長野の郷土料理とともに                                                                        | さっぱりと梅風味に                                                                           | カラッと揚げました                                                                           | 玉葱で血液サラサラ                                                                           | 本格的に夏を迎える季節。 |                                                     |
| 和朝食 |  | 海老真丈と野菜の煮物<br>紫キャベツのコールスロー<br>香の物<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                         | ウィンナーと野菜のソテー<br>スパゲティサラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                          | スクランブルエッグ<br>アスパラの和え物<br>のり佃煮<br>御飯～あきたこまち～<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                     | 車麩の煮物<br>温野菜サラダ<br>梅干し<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                     | オープンオムレツ<br>胡瓜のサラダ<br>のり佃煮<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                                  | ソーセージと野菜のソテー<br>ちんげん菜のお浸し<br>ふりかけ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                           | スクランブルエッグ野菜添え<br>マカロニサラダ<br>たいみそ<br>御飯<br>味噌汁<br>フルーツ、牛乳                            | 和朝食          | 節。                                                  |
|     |  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |              | 暑さに負けない<br>からだづくりは、<br>日々のお食事から。                    |
| 洋朝食 |  | 豆乳クリーム煮<br>紫キャベツのコールスロー<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                       | ウィンナーと野菜のソテー<br>スパゲティサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                           | スクランブルエッグ<br>アスパラのサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                              | クリームスープ煮<br>温野菜サラダ<br>パン<br>フルーツ<br>牛乳                                             | オープンオムレツ<br>胡瓜のサラダ<br>パン<br>ミルクスープ<br>フルーツ<br>牛乳                                    | ソーセージと野菜のソテー<br>ちんげん菜のサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                            | スクランブルエッグ野菜添え<br>マカロニサラダ<br>パン<br>コンソメスープ<br>フルーツ<br>牛乳                             | 洋朝食          | 夏野菜には、暑い時期<br>に汗で失われがちな<br>ビタミンやミネラルが<br>豊富に含まれており、 |
|     |  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |              | からだの調子を整えて<br>くれる働きがあります。<br>また食欲の落ちる<br>この時期に      |
| 昼食  |  | 『お楽しみ麺の日』<br>胡麻たっぷりだれで食べる<br>フレッシュ野菜の冷やうしうどん<br>温泉卵<br>かやく御飯                      | ツナアボカドのサンドイッチ<br>さつま芋のレモン煮<br>トレビスとオリーブのサラダ<br>クリームスープ                            | 鶏肉の竜田焼<br>豆腐真丈の炊き合わせ<br>法蓮草のピーナツ和え<br>御飯～あきたこまち～<br>味噌汁                           | 牛挽肉のスパゲティポロネーゼ<br>カリフラワーのフラン<br>レースとレタスのサラダ<br>コンソメ野菜スープ                           | あぶらかいれの梅煮<br>ピーマンの味噌炒め<br>小松菜の和風和え<br>御飯<br>お吸い物                                    | 『無水調理の日』<br>フライドチキン<br>茄子とベーコンのソテー<br>シーザーサラダ<br>パン・トマトの無水ポタージュ                     | たっぷり玉葱と豚肉の生姜焼<br>豆腐の青海苔絡かけ<br>スナッブえんどうのおかかポン酢<br>御飯<br>味噌汁                          | 昼食           | からだの調子を整えて<br>くれる働きがあります。<br>また食欲の落ちる<br>この時期に      |
|     |  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |              | 夏野菜の彩りは食欲を<br>刺激してくれます。                             |
| 夕食  |  | レア抹茶ケーキ                                                                           | ぶどうゼリー                                                                            | エクレア                                                                              | 旬のおやつ                                                                              | 吹雪まんじゅう                                                                             | オレンジゼリー                                                                             | ロールケーキ                                                                              | 夕食           |                                                     |
|     |  | 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ<br>ちんげん菜の中華煮浸し<br>御飯<br>白湯スープ<br>マンゴープリン                             | 和風ミートローフ<br>スナッブえんどうの塩炒め<br>大根のささみ和え<br>御飯<br>味噌汁                                 | 自家製赤魚の一夜干し<br>夏野菜の揚げ浸し<br>ブロッコリーの柚子和え<br>御飯～あきたこまち～<br>味噌汁                        | 『かわり味噌の日』<br>笹寿司と野沢菜いなり<br>にらせんべい<br>キャベツの塩昆布和え<br>信州味噌の味噌汁                        | 豚肉の野菜巻き<br>大根といかの煮物<br>里芋のずんだかけ<br>御飯<br>味噌汁                                        | 鰯の塩焼<br>ひじきの炒め煮<br>おくら納豆<br>御飯<br>具だくさん豚汁                                           | たらの柚子胡椒焼<br>五目真丈の炊き合わせ<br>御飯<br>味噌汁<br>抹茶プリン                                        |              |                                                     |

## 今月の特別なお食事 Special Days

|       |            |        |           |
|-------|------------|--------|-----------|
| 8日夕食  | おうちで外食気分の日 | 23日おやつ | 全国お菓子巡りの旅 |
| 12日夕食 | 旬さかなの日     | 夕食     | 健康増進メニュー  |
| 19日昼食 | 土用の丑の日     | 25日昼食  | お楽しみ麺の日   |
| 21日昼食 | 海の日        | 28日おやつ | 旬のおやつ     |
|       |            | 28日夕食  | かわり味噌の日   |

## 七夕

五節句(七草・桃・端午・七夕・重陽)のひとつで、奈良時代に中国から伝わった伝説と日本の習俗が合体した七夕。  
織女星(織姫・しよくよせい)と牽牛星(彦星・けんぎゅうせい)の二つの星が旧暦7月7日、  
1年に一度天の川を越えて逢瀬を楽しんだ織姫伝説が作られました。  
♪笹の葉さらさら のきばに揺れる お星様きらきら 金銀砂子♪

- 写真はイメージになります。
- 実物と違う場合がございますのでご了承ください。

栄養  
メモ

本格的に夏を迎える季節。  
暑さに負けない  
からだづくりは、  
日々のお食事から。  
夏野菜には、暑い時期  
に汗で失われがちな  
ビタミンやミネラルが  
豊富に含まれており、  
からだの調子を整えて  
くれる働きがあります。  
また食欲の落ちる  
この時期に  
夏野菜の彩りは食欲を  
刺激してくれます。