



今月のおすすめメニュー

①国産真アジのフリッター～星形オクラのソース～(7日)  
旬の鰯をふんわりフリッターにしました。七夕の今日は星形のオクラ入りソース

②牛肉とゴーヤのガリシアソース炒め～ペン  
牛肉をスペインガリシア風の赤唐辛子・パプリカ・クミン等  
スパイスに炒めました。



③鮭と国産玉子の炒飯(7日)  
おかずを邪魔しないほんのり味の炒飯です。

④カボナータ  
～夏野菜のトマト煮込み～(10日)  
シチリア島ナポリの郷土料理。甘酸っぱいソースで今回は茄子とパプリカを煮ました。

# 七夕・海の日

栄養士が考えた 今月の献立 7・1～7・31

※写真はイメージです。

## 月

3 **【お祝い】** いつものメンチカツに甘辛タレをかけ、ご飯が進む1品に。

メンチカツの和風たれかけ/  
シーフードのオニオンチャブチエ  
お漬物/鹿児島県産さつま芋揚げ/  
アスパラのおかか和え/マカロニサラダ

10 おからはレシチン・サポニン・イソフラボンと女性に有効な成分がたっぷりです。

茹で豚と野菜のしゃぶしゃぶ仕立て～山椒風味～/  
大きめパン粉のおからと根菜のコロッケ  
お漬物/カボナータ～夏野菜のトマト煮込み～/  
カニカマとほうれん草の梅和え/ポテトサラダ

17  
お休み

24 ビタミンB1の多い豚肉を茄子と一緒に胡麻味噌でしっかり和えました。

豚肉・茄子のスタミナ胡麻味噌炒め/  
鱈(さわら)の竜田揚げ  
お漬物/精進がんも煮/  
ブロッコリーのおかか和え/ポテトサラダ

31 **【お祝い】** 塩こうじには、効能を多く持つ「酵素」がたくさん含まれています。

ご飯がすすむフライドチキン/  
イカと枝豆のさっぱり塩こうじ炒め  
お漬物/れんこんの甘辛炒め/  
鮭とわかめの生姜炒め/マカロニサラダ

## 火

4 スパイスで夏向きなタンパク質豊富な鶏ささみです!

黄金の鶏ささみスティックフライ/  
いわしの生姜煮  
お漬物/ちくわとオクラのマヨ炒め/  
えのきの梅和え/キャベツと人参のコールスロー

11 ゴーヤはビタミンCが豊富。動物性食品と合わせると抗酸化作用UP!

チキンステーキ～アンチョビ和え～/  
ちくわとキャベツのマヨソース炒め  
お漬物/お任せの副菜/  
ゴーヤのおかか和え/春雨オリエンタルサラダ

18 **【お祝い】** 17日が海の日。海老・タコ・すり身のシーフードステーキで栄養補給を。

豚肉と枝豆の黄金生姜焼き/  
シーフードステーキ～和風あん～  
お漬物/カニカマと小松菜の塩炒め/  
アスパラの青しそ風味和え/マンナン水まんじゅう～チェリー～

25 **【お祝い】** 「小さく人気」な日向鶏のコロッケです。

宮崎「日向(ひゅうが)鶏」のコロッケ/  
ツナとカリフラワーの炒め物  
お漬物/バクチャーチヂミ/  
ハムとミックスビーンズの炒め煮/お任せデザート

## 水

5 スペイン料理に唐辛子やパプリカを主

牛肉とゴーヤのガリシアソース炒め/  
エビとレンコンの落とし揚げ  
お漬物/魚肉ソーセージとコー  
春菊の和え物/ごぼうと葉大根

12 **【お祝い】** 今日は大豆さっぱり大根

広東風「甜麺醤和えチキン」  
お豆腐ハンバーグ～大根～  
お漬物/竹の子煮/  
とうもろこしと枝豆のオニオン和

19 緑黄色野菜挽き肉カロ

牛肉のオイスター炒め～野  
緑黄色野菜と鶏ひき肉のメ  
お漬物/つきこんにゃくのピリ辛  
鮭とインゲンの和えもの/マカロ

26 いわしを開いて、1日1

豚バラ肉でトンテキ風/  
いわしの梅しそフライ  
お漬物/青菜炒め/  
かぼちゃのサブジ/カニカマとキ



ネ添え〜(5日)

⑤豚肉と枝豆の黄金生姜焼き(18日)

夏が旬の枝豆と栄養たっぷりの豚肉と一緒に、黄金生姜でしょうが焼きに。

⑦マンナン水まんじゅう〜チェリー〜(18日)

大人気水まんじゅうシリーズ。今度はチェリーです。これもすっきり美味!



⑥シーフードステーキ  
〜和風あん〜(18日)

海の日にイカ・エビ・すり身で仕立てた素材感を活かしたシーフードステーキを

⑧白桃水ようかん(7日)

ダイスカットした白桃果肉を入れ、涼やかに桃色のあんを合わせました。

## に因んだ食材や旬の野菜で季節を感じて

### 水

よくあるガリシアソース。

体に夏向きなスパイス味です。

〜ス炒め〜ペンネ添え〜

〜ズ〜和風あんかけ〜

〜炒め〜

〜のマヨサラダ

〜ハンバーグで摂取。

おろしソースでどうぞ。

〜春巻き〜

〜おろしソース〜

〜え〜キャベツのコールスロー

〜果が入っているので、

〜リーを抑えられます。

〜菜添え〜

〜ンチカツ

〜炒め〜

〜ニサラダ

〜海としそを巻き付けました。

〜回は魚を摂取。

〜ベツの瀬戸内レモン風味サラダ

### 木

6

**栄養豊富** カリウム・ビタミンA・食物繊維豊富なセロリの入った水餃子で栄養補給

ヒレカツ〜ソース〜

野菜たっぷりセロリ水餃子

お漬物/ひじき煮/

かぼちゃのカレー風味/ハムとくわいの青しそ風味サラダ

13

メキシコやアメリカ西部で良く食べられるサルサソースはトマトベースでピリ辛味!

鶏胸肉唐揚げのサルサソース/

そら豆と豚肉のオイスター炒め

お漬物/切干大根煮/

小エビ入りカラフルニラ玉/ハムとわかめの韓国風サラダ

20

**オススメ** 暑い夏にはさっぱり味が1番。レモン風味のオリーブソースで和えました。

蒸し鶏と野菜のオリーブソース和え/

さめても美味しいかぼちゃコロッケ

お漬物/茄子の中華風和え/

人参とキヌサヤの塩炒め/白菜のガリサラダ

27

加熱しても壊れないビタミンCを持つじゃが芋をバター醤油で和えました。

挽き肉ときのこのドライカレー/

お楽しみ1品

お漬物/じゃが芋のバター醤油和え/

ほうれん草のおひたし/寒天とオクラの柚子こしょうサラダ

### 金

7

**フレンド** 今日日は七夕。鮭と玉子の炒飯の彩ご飯を添えて。

合鴨スライスと野菜のレモンペッパーソース和え/

国産真アジのフリッター〜星形オクラのソース〜

お漬物/ヤングコーンのきんぴら/

チンゲン菜のおひたし/白桃水ようかん

14

**スタミナ** リノール酸やリノレン酸が豊富なごま油で夏場のスタミナ強化を。

牛肉の韓国風チャブチエ/

お任せの1品

お漬物/きんぴらごぼう/

ブロッコリーのアンチョビ炒め/お任せサラダ

21

今日の酸味はなますの「酢」クエン酸を摂取しましょう。

鹿児島産黒豚と竹の子の焼売/

ソーセージ入りジャーマンポテト

お漬物/ちくわのかば焼き/

ペンネのトマトバジル和え/切干の炒めなます

28

**オススメ** 糖度が高い淡路島産の玉葱がたっぷり入ったハンバーグです。

淡路島産玉葱入りハンバーグ〜大根おろしソース〜

アジフライの南蛮漬け

お漬物/お任せの副菜/

ごぼうの胡麻和え/やみつきキャベツ