



ボンジュール2022年7月献立表



日付	主食	主菜	副菜	副々菜	汁	デザート	おやつ	月のメニューの一例
1 (金)	白米	厚揚げと豚肉の味噌炒め	ひじきの煮物	枝豆と春雨の韓国風サラダ	ほうれん草のスープ	フルーツ	お菓子寄せ	
4 (月)	白米	鶏肉とアスパラのトマトソースかけ	小松菜と大豆の煮びたし	きゅうりのなめ苺和え	椎茸の味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ	
5 (火)	白米	豚肉ときのこの胡麻炒め	茄子の煮びたし	トマトの辛子マヨネーズ	春雨スープ	フルーツ	洋菓子	
6 (水)	冷やしそば		かぼちゃの煮物	玉ねぎとツナのおろしサラダ		フルーツ	お菓子寄せ	
7 (木)	白米	肉じゃが	チンゲン菜と豆腐のごまだれ	めかぶとおくらの和え物	みょうがのすまし汁	フルーツ	フルーツヨーグルト	冷やし中華
8 (金)	白米	魚の塩焼き	いんげんと春雨の中華炒め	ブロッコリーと卵のサラダ	大根の味噌汁	フルーツ	和菓子	
11 (月)	カレーライス			夏野菜のサラダ	豆苗のスープ	フルーツ	お菓子寄せ	
12 (火)	白米	蒸し鶏の野菜のせ	じゃが芋のチーズ焼き	マリネ風サラダ	舞茸の味噌汁	フルーツ	ゼリー	
13 (水)	白米	白身魚のムニエル	わかめのふんわり卵	ほうれん草の磯辺和え	茄子の味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ	冷やし豚しゃぶ
14 (木)	白米	タンドリーチキン	しいたけとえのきのバター炒め	マカロニサラダ	麩の味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ	
15 (金)	白米	こんにゃく入りチンジャオロース	かぼちゃのマスタードがけ	きゅうりの塩昆布和え	わかめスープ	フルーツ	洋菓子	
18 (月)	白米	魚の煮付け	深山和え	トマトの辛子マヨネーズ	小松菜の味噌汁	フルーツ	ゼリー	
19 (火)	ちりめんチャーハン			おくらとひじきの梅風味和え	キャベツの味噌汁	フルーツ	お菓子寄せ	五目豆
20 (水)	白米	豚肉のみそ焼き	茄子のソテー青じそのせ	きゅうりとわかめの酢の物	長ネギのスープ	フルーツ	洋菓子	
21 (木)	白米	蒸しだらの香味和え	五目豆	小松菜のんにく塩炒め	油揚げの味噌汁	フルーツ	和菓子	
22 (金)	冷やし中華		里芋の田楽			フルーツ	お菓子寄せ	
25 (月)	白米	鶏の照り焼き	にんじんと油揚げのきんぴら	大根のナムル	もやしの味噌汁	フルーツ	ケーキ	里芋の田楽
26 (火)	白米	さばの味噌煮	水菜とかまぼこののりわさび和え	ほうれん草のガーリック炒め	めかぶ汁	フルーツ	ケーキ	
27 (水)	白米	マーボー春雨	高野豆腐の含め煮	トマトとみょうがの甘酢和え	チンゲン菜の味噌汁	フルーツ	ケーキ	
28 (木)	ピビンバ丼			キャベツの香味和え	かきたま汁	フルーツ	ケーキ	
29 (金)	白米	冷やし豚しゃぶ	茄子とオクラの味噌炒め	ヘルシーポテトサラダ	大根のスープ	フルーツ	ケーキ	夏野菜のサラダ

梅雨明けが待ち遠しい7月となりました。
 まだ梅雨の最中ですが、雨が止んだ日には、色々な種類の紫陽花を見ながら、外を散策するのもよいですね。
 7日は七夕です。織姫と彦星に思いを寄せて、七夕飾りを作ったりするのも楽しみの1つにいかがでしょうか。

今月半ばすぎると梅雨明けも近づいてきますので、熱中症にも注意しましょう。
 涼しい場所で過ごす、こまめに水分補給する、猛暑の日は外出を控えるなど、様々な対策がありますが、日々の食事でも予防を心がけましょう。
 夏は、思っている以上に多くの汗をかき、体力やエネルギーを消費しています。
 暑い日は、そうめんなどさらっとしたもので過ごしがちなこともあるかもしれませんが、そこに1品でもメニューを足すと栄養バランスが良くなります。
 豚肉と夏野菜に多く含まれる、疲労回復によいビタミン、特にB1を摂取するようにすると良いです。
 カフェインの多いコーヒーなどの飲み物は、利尿作用があるため、体内の水分を多く排出してしまいます。日々のこまめな水分補給は、麦茶か水がよいです。
 また、普段からの生活リズムを崩さない、睡眠はたっぷりとることも大切です。

今月は冷やし中華など夏のメニューも増えて、夏野菜も多く取り入れています。
 どうぞお楽しみください。

有限会社 ぎんがむら スタッフ 福田 絵里子



*仕入れの状況により材料・メニューは変更になる場合がございます。ご了承下さい。