

月	火	水	木	金	土
1日 赤飯 茄子の味噌汁 さばの照り焼き 胡瓜の酢の物 みかん缶	2日 焼きそば ごはん 韓国風スープ ごぼうサラダ フルーチェ	3日 ごはん もやし味噌汁 豚肉のしぐれ煮 長芋の短冊 りんごのコンポート	4日 ごはん 玉ねぎ味噌汁 味噌カツ 里芋煮付け 青菜のなめだけ和え	5日 ごはん すまし汁 選べるおかず 枝豆がんとどきの煮付け みかん缶	6日 ごはん 里芋味噌汁 湯豆腐 金平蓮根 バナナ
間食 マドレーヌ ミルクティー	間食 小田巻 ほうじ茶	間食 ぶどうゼリー	間食 紫芋まんじゅう 玄米茶	間食 抹茶プリン	間食 マーブルケーキ レモンティー
7日 しらすとトマトのそうめん ゆかりごはん 京あわせ煮付け パイン缶	8日 夏野菜カレー カニクリームコロッケ キャベツサラダ オレンジ	9日 冷やし中華 ごはん 蒸し焼売 フルーツカクテル	10日 ごはん わかめの味噌汁 ゴーヤチャンプルー 五目豆煮 黄桃缶	11日 ごはん 玉ねぎ味噌汁 おろしトンカツ 里芋の煮付け みかん缶	12日 松花堂弁当 ごはん・なめこの味噌汁 冷しゃぶずし 海老フライ・南瓜の煮付け すいか
間食 京風わらびもち ほうじ茶	間食 シフォンケーキ カルピス	間食 シューアイス ミルクティー	間食 ミルクケーキ レモンティー	間食 水ようかん 玄米茶	間食 もなか ほうじ茶
13日 ごはん あさりの味噌汁 精進揚げ 夏の炊き合わせ 黄桃缶	14日 ごはん じゃが芋の味噌汁 選べるおかず 大根の甘酢和え みかん缶	15日 ちらし寿司 すまし汁 里芋味噌かけ フルーツカクテル	16日 冷やしきつねぎしめん 菜めし 金平ごぼう バナナ	17日 ごはん ワカメスープ 青椒肉絲 もやしナムル フルーチェ	18日 海鮮ピラフ コーンポタージュ ブロッコリーサラダ パイン缶
間食 もみじまんじゅう 玄米茶	間食 どら焼き ほうじ茶	間食 プリン	間食 ドーナツ ミルクティー	間食 レモンケーキ カフェオレ	間食 選べるおやつ
19日 豚丼 大根の味噌汁 小松菜のナムル 黄桃缶	20日 ごはん わかめの味噌汁 鶏肉の照り煮 南瓜のいとこ煮 ヨーグルト和え	21日 チャーハン 中華スープ 鶏肉の唐揚げ 杏仁豆腐	22日 ごはん コンソメスープ 選べるおかず ごぼうサラダ バナナ	23日 冷やし山菜とろろそば ゆかりごはん 茄子のソテー みかん缶	24日 ごはん 豆腐の味噌汁 鯖の塩焼き 春雨サラダ 黄桃缶
間食 カステラ 玄米茶	間食 小倉パン ほうじ茶	間食 たこ焼き 玄米茶	間食 いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	間食 クリームコンフェ レモンティー	間食 カスタードケーキ ミルクティー
25日 ごはん すまし汁 選べるおかず いんげんの酢味噌和え 黄桃缶	26日 ごはん 大根の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き グリーンサラダ バナナ	27日 ごはん 里芋の味噌汁 揚げ魚の甘酢あん 胡瓜のピリ辛和え オレンジ	28日 西瓜	29日 西瓜	30日 西瓜
間食 黒糖まんじゅう ほうじ茶	間食 ベビーシュー レモンティー	間食 パウムクーヘン ミルクティー			

平成28年

選べる おかず メニュー

- | | | | |
|---------------|---------------|------------------|-------------|
| 5日 金曜日 | 16日 火曜日 | 25日 木曜日 | 29日 月曜日 |
| A: 鯖の西京焼き | A: 鯖のつけ焼き | A: おろしハンバーグ | A: 鶏肉の唐揚げ |
| B: 豚肉と茄子の香り炒め | B: 鶏肉のアーモンド焼き | B: カレイの味噌マヨネーズ焼き | B: 太刀魚の西京焼き |

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

7か10話 その三十八 ~8月11日は...~

梅雨があけ、暑い夏がやってきました。夏本番となり30度を超える日が多くなったので、熱中症や脱水症、食中毒に十分注意してください。
さて8月11日は「山の日」です。山の日とは2014年に制定され、2016年の今年から施行される日本の国民の祝日です。今回は「山の日」についてご紹介します。
《山の日とは》
日本は国土の約7割が山です。山の日を制定することで、改めて「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という想いが込められ誕生しました。山開きの日にちなんで6月上旬、海の日の日翌日、お盆前など様々な日にちの候補がでしたが、8月11日の8を漢字にするとし「八」が山の形に見え、11は木が立ち並ぶ形に見えるため、8月11日が山の日に選ばれました。山に関する祝日は世界で初となっており日本のみならず海外からも大きな関心を集めています。山の日には全国各地で山に関するイベントが行われるそうです。

《山の日以外の祝日について》
国民の祝日は年間16日あります。祝日には大きく分けて4つに分けることができます
・ 国家・天皇に関わるもの
建国記念の日、昭和の日、憲法記念日、文化の日、天皇誕生日
・ 神事に関するもの
成人の日、こどもの日、敬老の日、勤労感謝の日
・ 季節に関するもの
元日、春分の日、秋分の日
・ 戦後に概念が発生したもの
体育の日、海の日、みどりの日、山の日
国民の祝日が増えたのは「海の日」以来20年ぶりです。今まで祝日の無い月は6月と8月でしたが、今回の「山の日」が制定され、祝日の無い月は6月のみとなりました。
★お知らせ★
8日(月)~13日(土)・・・夏の味覚週間