



2025年7月お弁当献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
※食材の都合等により内容変更する場合がございます。ご了承下さい。	ごはん あじの南蛮漬け ほうれん草辛子和え ゆで卵 マッシュサラダ 切干大根の煮物	ごはん カレイのマヨネーズ焼き いんげんおかか和え がんもの煮物 スパゲティナポリタン さつまいもの煮物	ごはん 鶏の塩麹焼き かぼちゃサラダ チンゲン菜のナムル 煮卵 高野豆腐含め煮	散らし寿司 魚と野菜の天ぷら 青菜のお浸し	ごはん 鶏の照焼き マッシュポテト きんぴらごぼう オクラのおかか和え 卵焼き
	エネルギー 530kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 65.9g 食塩 1.6g	エネルギー 559kcal 蛋白質 18.6g 炭質量計 72.1g 食塩 1.5g	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.7g 炭質量計 62.6g 食塩 2.8g	エネルギー 521kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 72.2g 食塩 2.1g	エネルギー 531kcal 蛋白質 21.4g 炭質量計 60.8g 食塩 1.8g
7	8	9	10	11	12
ごはん ハンバーグ 春雨サラダ インゲンごま和え 焼き豆腐の煮物 ゆで卵	ごはん 鯖の塩焼き 肉じゃが なすの田楽 スパゲティサラダ オクラのおかか和え	ごはん 鶏ささみのフライ 卵焼き 南瓜の煮物 ピーマンみそ炒め 青菜のお浸し	ごはん 鯖の西京焼き さつま芋サラダ ゆで卵 大根の煮物 もやしのナムル	ごはん エビチリ 海鮮シューマイ コールスローサラダ なすと厚揚げの煮物 煮豆	ごはん 魚と野菜のフリッター 五日煮豆 人参のピーナッツ和え 春雨の中華和え 卵焼き
エネルギー 571kcal 蛋白質 22.3g 炭質量計 63g 食塩 1.8g	エネルギー 592kcal 蛋白質 21g 炭質量計 68.4g 食塩 1.8g	エネルギー 576kcal 蛋白質 22.7g 炭質量計 71.6g 食塩 1.8g	エネルギー 510kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 63.4g 食塩 2.3g	エネルギー 527kcal 蛋白質 19g 炭質量計 68.5g 食塩 1.9g	エネルギー 556kcal 蛋白質 19g 炭質量計 71.8g 食塩 1.4g
14	15	16	17	18	19
ごはん 鯖の南蛮漬け ほうれん草の辛子和え 高野豆腐の煮物 マッシュサラダ 焼きなす	ごはん ハンバーグ 野菜の中華和え なすの揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 卵焼き	ごはん 鮭の塩焼き ポテトサラダ 焼き豆腐の煮物 ゆで卵	ごはん エビと野菜の天ぷら がんもの煮物 オクラのおかか和え	ごはん 鯖の竜田揚げ 煮卵 ほうれん草おかか和え マカロニサラダ きんぴらごぼう	ごはん チンジャオロース チンゲン菜のナムル さつまいもレーズン煮 卵焼き えびサラダ
エネルギー 532kcal 蛋白質 19.7g 炭質量計 68.4g 食塩 2.3g	エネルギー 588kcal 蛋白質 20g 炭質量計 72g 食塩 2.4g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.8g 炭質量計 55.9g 食塩 1.4g	エネルギー 515kcal 蛋白質 19.7g 炭質量計 66.3g 食塩 1.3g	エネルギー 564kcal 蛋白質 21.5g 炭質量計 61.5g 食塩 1.6g	エネルギー 596kcal 蛋白質 19.4g 炭質量計 71.3g 食塩 1.8g
21	22	23	24	25	26
そばろ弁当 スパゲティサラダ 牛蒡と椎茸の煮物 おくらのごま和え	ごはん 鯖の塩こうじ焼き マカロニサラダ なすとさつま揚げの煮物 出し巻き卵 かき揚げ	ごはん タンドリーチキン ゆで卵 ほうれん草のごま和え 田舎煮 ごぼうサラダ	ごはん 赤魚フライ コールスローサラダ じゃが芋の煮物 卵焼き 煮豆	ごはん すき焼き煮 きゅうりの辛子和え ゆで卵	細巻き いなり寿司 竹輪の磯辺揚げ 出し巻き卵
エネルギー 587kcal 蛋白質 23.2g 炭質量計 76.4g 食塩 1.5g	エネルギー 554kcal 蛋白質 20.4g 炭質量計 65.2g 食塩 1.7g	エネルギー 532kcal 蛋白質 22.1g 炭質量計 64.3g 食塩 2.2g	エネルギー 555kcal 蛋白質 19g 炭質量計 68.5g 食塩 1.3g	エネルギー 552kcal 蛋白質 19.6g 炭質量計 61.5g 食塩 2.2g	エネルギー 592kcal 蛋白質 19.4g 炭質量計 79.4g 食塩 3g
28	29	30	31	❀ 7月のケーキ販売日 ❀ 10日(木)・・・プレーンシフォン 16日(水)・・・ばななばなな 24日(木)・・・プレーンシフォン 紅茶シフォン ※内容は変更になる場合がございます。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の場合は3日前までにお知らせ下さい。	
ごはん 鯖の幽庵焼き コーンのかき揚げ さつま芋サラダ ほうれん草ごま和え 黒豆煮	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 焼き豆腐の煮物 ゆで卵 ほうれん草のお浸し	ごはん 揚げ魚チリソース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 いんげんおかか和え	ひつまぶし だし巻き卵 きゅうりの浅漬け		
エネルギー 578kcal 蛋白質 20.4g 炭質量計 72.4g 食塩 1.5g	エネルギー 593kcal 蛋白質 23g 炭質量計 66.6g 食塩 1.3g	エネルギー 535kcal 蛋白質 18.7g 炭質量計 65.8g 食塩 1.8g	エネルギー 523kcal 蛋白質 22.6g 炭質量計 55.3g 食塩 2.2g		

自己防衛



私が小学生の頃は毎週一回全校集会がありました。
その集会で、6月になると毎週、毎週「青梅をとってたべてはいけません」という注意喚起を先生がされ、梅泥棒のお話と思って聞いていた私は、「柿泥棒は何も言われないうにな?」と不思議に感じて聞いていたのですが、これは青梅中毒のお話だったのです。青梅にはアミクダリンという中毒成分があり、食すると命を落とすという事にもなりかねない。命を守るためのお話だったんだと分かったのはずいぶん経って大人になってからのことですが。□
黄色く熟す前に梅の子(実)の命が断たれる事の無い様に毒を出すというのは梅の母さんの親心なののでしょうか?
ピーマンやえんどうの青臭さや、熟す前の果物は皮が剥きにくいという事も、それぞれの生き物の自己防衛の方法であります。しかしこれらに屈しているばかりではこちらの命の存続ができなくなってしまう。知恵と工夫を凝らし、水や火や刃物など様々な方法を使って「このピーマンおいしいね」と思われる形を作って、私たちヒトもまた、自らの子孫に食べ物を給えて命をつないできました。□
こうやって様々の形で、追いかけて、追い抜いたり色々なものとかかわりながらこれからも様々な命が続いていくのでしょうか。□
そういえば、我が家には怒りで自己防衛をする御人が一名! 帰ってくるなり「何だいや、これは!」となんだいや魔人に変身して攻撃をしてくる。
「はっ? なんの文句があるん?」 □
いえいえ、進化し知恵のある妻はそんなことに乗せられはしないのです。煮ても焼いても無理な時は馬耳東風。
「えーと耳栓はどこだったっけ?」
嗚呼! わが夫はいつになったら熟してくれる事やら...

管理栄養士 岡崎典子