令和5年7月前半　献立表　　社会福祉法人　真寿会

たなばた
# 七夕

織姫様と彦星様が年に一度会うことができると言われる日です！

なぜ「そうめん」と食べるようになったのでしょうか？

古代中国の時代に、帝の子供が7月7日に熱病で亡くなられたそうで
その亡くなった子供が、霊鬼神となって熱病を流行らせました。
そこで、生前にその子の好物だった「索餅（さくべい）」をお供えしたところ、
その熱病がおさまった、という伝説からきています。

「索餅」が、時代と共に形を変え、奈良時代に日本に伝えられました。
一般にも広がっていき、同じ小麦粉で作られた
「そうめん」が七夕に食べられるようになり、
「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」
という言い伝えになりました。

| | | | | | | 7月1日（土） | 7月2日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | | | | | | クリームエスカルゴ<br>大根のポトフ<br>牛乳<br>フルーツ缶（黄桃） | ごはん<br>ツナと野菜の炒め煮<br>具沢山味噌汁<br>ふりかけ（たらこ） |
| 昼 | | | | | | 赤飯<br>鶏肉のタルタルソース焼き<br>コールスローサラダ<br>フルーツ（キウイ）<br>トマトコンソメスープ | ごはん<br>赤魚のごま醤油焼き<br>切干大根の煮物<br>フルーツ（オレンジ）<br>お吸い物 |
| おやつ | | | | | | どら焼き | スイスロール |
| 夕 | | | | | | ごはん<br>あじの漬け焼き<br>肉じゃが<br>オクラのポン酢和え<br>味噌汁 | ごはん<br>豚肉の葱塩炒め<br>かぼちゃの煮物<br>フルーツ缶（洋梨）<br>香の物（赤しその実漬け） |

| | 7月3日（月） | 7月4日（火） | 7月5日（水） | 7月6日（木） | 7月7日（金） | 7月8日（土） | 7月9日（日） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | かに雑炊<br>千草焼き<br>フルーツ缶（マンゴー） | ごはん<br>がんもの含め煮<br>吉野汁<br>ふりかけ（かつお） | クリームエスカルゴ<br>ベーコンと野菜のソテー<br>牛乳<br>フルーツ缶（りんご） | 卵雑炊<br>ツナと野菜の甘辛炒め<br>フルーツ缶（みかん） | 芋粥<br>大豆五目煮<br>フルーツ缶(黄桃) | あんぱん<br>キャベツのトマト煮<br>牛乳<br>フルーツ缶（洋梨） | ごおはん<br>豚肉と野菜の旨煮<br>すまし汁<br>ふりかけ（のりたま） |
| 昼 | ごはん<br>鶏肉のオニオンソース<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ（パイン）<br>味噌汁 | ごはん<br>鮭の焼き浸し<br>もやしと畑菜の和え物<br>フルーツ（オレンジ）<br>味噌汁 | シーフードカレー<br>カリフラワーサラダ<br>フルーツ(キウイ)<br>香の物（らっきょう） | ごはん<br>マトウダイの香味焼き<br>二色浸し<br>フルーツ（パイン）<br>味噌汁 | 枝豆ごはん<br>天ぷら二種盛り<br>卵豆腐の星くずあんかけ<br>フルーツ缶(マンゴー)<br>七夕そうめん | ごはん<br>豚肉とピーマンのオイスター<br>ソース炒め<br>パンプキンサラダ<br>フルーツ（キウイ）<br>味噌汁 | ごはん<br>鶏肉のマスタード焼き<br>茄子の煮物<br>フルーツ缶（みかん）<br>味噌汁 |
| おやつ | ソフトクレープ | 洋梨のタルト | ぶどうゼリー | さつま芋蒸しパン | 七夕ゼリー | 今川焼き | ウインナー蒸しパン |
| 夕 | ごはん<br>フライ盛り合わせ<br>白菜の煮びたし<br>フルーツ缶（ミックス）<br>すまし汁 | ごはん<br>松風焼き<br>冬瓜のかにかまあんかけ<br>茄子の香味和え<br>昆布豆 | ごはん<br>豆腐チャンプル<br>焼き餃子<br>チンゲン菜の中華和え<br>中華スープ | ごはん<br>トンテキ<br>ぜんまい煮<br>きゅうりの塩昆布和え<br>すまし汁 | ごはん<br>さばのみそ焼き<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>里芋の煮っころがし<br>豚汁 | ごはん<br>千草焼き<br>かぶの土佐煮<br>チンゲン菜の和え物<br>おぼろ汁 | ごはん<br>黄金かれいの煮つけ<br>じゃが芋のきんぴら<br>青菜の酢みそがけ<br>フルーツ（パイン） |

| | 7月10日（月） | 7月11日（火） | 7月12日（水） | 7月13日（木） | 7月14日（金） | 7月15日（土） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 中華雑炊<br>里芋の揚げ出し<br>フルーツ缶（パイン） | ごはん<br>厚揚げの揚げ出し風<br>味噌汁<br>ふりかけ（しそ） | チョコパン<br>チンゲン菜のソテー<br>牛乳<br>フルーツ缶（黄桃） | 芋粥<br>ツナと野菜の炒め煮<br>フルーツ缶（マンゴー） | 卵雑炊<br>がんもの含め煮<br>フルーツ缶（ミックス） | クリームエスカルゴ<br>ポトフ<br>牛乳<br>フルーツ缶（黄桃） | |
| 昼 | ごはん<br>揚鶏と夏野菜の<br>トマトソースがけ<br>春雨サラダ<br>フルーツ缶（マンゴー）<br>コンソメスープ | ごまだれ冷やしラーメン<br>春巻き<br>チンゲン菜のしらす炒め<br>杏仁フルーツ | ごはん<br>白身魚のチーズ焼き<br>夏野菜のトマト煮<br>フルーツ（キウイ）<br>コンソメスープ | ごはん<br>豚肉と茄子の中華炒め<br>ビーフン炒め<br>フルーツ缶（みかん）<br>中華スープ | ごはん<br>赤魚の香味焼き<br>ほうれん草とあさりの和え物<br>フルーツ缶（りんご）<br>味噌汁 | ごはん<br>ミートローフ<br>ブロッコリーのサラダ<br>フルーツ（パイン）<br>コンソメスープ | |
| おやつ | どら焼き | ドームケーキ | マーラカオ | 洋梨のタルト | 吹雪饅頭 | ソフトクレープ | |
| 夕 | ごはん<br>あじの漬け焼き<br>れんこんの炒り煮<br>フルーツ（キウイ）<br>味噌汁 | ごはん<br>ほっけの塩麹焼き<br>きんぴらごぼう<br>フルーツ（オレンジ）<br>もずく酢 | ごはん<br>牛肉の玉ねぎソースかけ<br>里芋とちくわの含め煮<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>味噌汁 | ごはん<br>マトウダイの味噌バター焼き<br>ひじきの煮物<br>きゅうりの和え物<br>吉野汁 | ごはん<br>チキンのカレーグリル<br>ジャーマンポテト<br>香の物（青じその実漬け）<br>豚汁 | ごはん<br>白身魚の南部焼き<br>鶏肉と冬瓜のスープ煮<br>白菜のお浸し<br>味噌汁 | |

※献立は一部変更になる場合があります※