

木 曾 寮 献 立 表

ちよつとひとこと

21日 (火)

味噌汁	ちりめん山椒	つぼ漬
[大根 えのき茸]	おくらの おなか和え	ジョア
エネルギー	368kcal	塩分 3.1g
うな井	わらびもち	
しじみの吸い物		
みどり酢和え		
エネルギー	614kcal	塩分 3.5g
マーボートマト	きざみ漬	
レタスの炒め物		
エネルギー	389kcal	塩分 2.3g

22日 (水)

味噌汁	でんぶ	野沢菜漬
[玉ねぎ わかめ]	じゃが芋の しょうが煮	牛乳
エネルギー	484kcal	塩分 3.8g
お好み焼きオムレツ		
みそ汁		
春雨の中華サラダ		
エネルギー	451kcal	塩分 3.4g
魚すき	くるみ和え	
豆腐の肉みそ田楽		
エネルギー	429kcal	塩分 3.5g

23日 (木)

味噌汁	しそわかめ	はんなり漬
[白菜 油揚げ]	白和え	牛乳
エネルギー	442kcal	塩分 4.1g
じゃことしそのまぜご飯		
みそ汁	フルーツヨーグルト	
ピザ風ポテト		
エネルギー	460kcal	塩分 3.1g
ぶたしゃぶサラダ		
五目煮	にらの卵とじ	
エネルギー	454kcal	塩分 3.2g

24日 (金)

味噌汁	サケフレーク	白菜漬
[じゃが芋 みょうが]	切干大根の 煮付	ジョア
エネルギー	465kcal	塩分 3.8g
みそかつ		
わかめスープ		
キャベツとあさりのあえ物		
エネルギー	481kcal	塩分 3.5g
パンブキンシチュー	もやしと枝豆のサラダ	
ズッキーニのガーリック炒め		
エネルギー	418kcal	塩分 2.0g

25日 (土)

味噌汁	なっとう	うめぼし
[豆腐 ねぎ]	しらすぼし	牛乳
エネルギー	485kcal	塩分 3.4g
そうめん		
長芋のマヨネーズ炒め		
にらせんべい		
エネルギー	483kcal	塩分 4.1g
焼肉	おろし和え	
いんげんのみそ煮		
エネルギー	405kcal	塩分 1.3g

26日 (日)

味噌汁	あみ佃煮	ゆず大根漬
[南瓜 しいたけ]	姫竹のかつお 煮	ヤクルト
エネルギー	392kcal	塩分 3.3g
なすのミートグラタン		
かき玉汁		
マヨグルト和え		
エネルギー	437kcal	塩分 2.3g
さばのみそ煮	豆サラダ	
塩こうじ肉じゃが		
エネルギー	550kcal	塩分 2.3g

27日 (月)

味噌汁	マグロフレーク	みょうがの 甘酢漬
[大根 油揚げ]	ひじきの煮付	牛乳
エネルギー	467kcal	塩分 3.6g
親子丼	すいか	
春雨と夕顔のスープ		
ポテトサラダ		
エネルギー	490kcal	塩分 3.9g
ソーセージの甘酢炒め	あさづけ	
南瓜といんげんの煮付		
エネルギー	420kcal	塩分 2.9g

28日 (火)

味噌汁	赤貝味付け	野沢菜漬
[白菜 わかめ]	野菜豆	ジョア
エネルギー	398kcal	塩分 2.9g
エビフライ		
野菜汁		
はりはり漬		
エネルギー	548kcal	塩分 3.1g
マカロニソテー	おひたし	
さけ缶と芋の煮物		
エネルギー	426kcal	塩分 2.5g

梅雨もあけ、暑い夏がきました。

涼しいと言われる木曾も30℃を超える暑い

日が連日続くようになり、毎日熱中症に気を

つけてもらうため水分補給をこまめによび

かけています。21日は7月の誕生会で

丑の日には少し早いですがうなぎを食べ

ビールで乾杯して夏を乗り切る体力を

つけてもらいました。

献立からメニューを紹介します。

～マヨグルト和え～

材料: ブロッコリー1/4房、ソーセージ1/4本

プレーンヨーグルト5g、マヨネーズ 小さじ1

塩・胡椒 適宜

作り方: ブロッコリーは小房にわけてゆで

てさましておく。(水をかけると水っぽくなる

のでざるにあげて冷ましてください)

ソーセージは薄く輪切りに切る。

マヨネーズとヨーグルトをよくまぜて塩・

こしょうで味をととのえておく。

ブロッコリーがさめたらソーセージと混ぜ、

ヨーグルトをまぜたマヨネーズをかければ

出来上がりです。

* 和える野菜はきやべつ・レタス・胡瓜など

お好みの物にかえてください。

* ソーセージもツナ缶や竹輪・かまぼこ

蒸したささみや胸肉・ハムなどお好みの

物にかえてください。

マヨグルトソースは混ぜてから冷蔵庫で

冷やしておくと暑い時期には冷たくておい

しくなります。(このとき、野菜にかける前に

もう一度まぜてからかけてください。)