

# 7月 献立表

## まいにち七菜

ごはん付き

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせ、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立に、国産の白ごはんや季節の炊き込みごはんが付いています。



**いも煮** ▶ 里芋の入った煮ものを楽しむ郷土料理で、味付けは醤油又は味噌を使用します。今回は庄内スタイルとされる豚肉と味噌を用いてご提供致します。  
**だし** ▶ ミョウガ、胡瓜、茄子、生姜などの夏野菜を荒みじんに刻み、醤油とカツオ節で味付けした料理です。

今月の郷土料理

	6月25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	7月1日(日)
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p><b>522kcal</b> 塩分<b>2.0g</b></p>	<p><b>主菜 鶏肉の梅味噌焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の炊き合わせ</li> <li>大学芋</li> <li>いんげんのじゃこ炒め</li> <li>人参とチーズのサラダ</li> <li>彩りピーマンの甘酢和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 赤魚の揚げおろしソース</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>里芋と厚揚げのそぼろ煮</li> <li>チンゲン菜の炒め物</li> <li>切干大根の炒り煮</li> <li>コールスロー</li> <li>ブロッコリーのなめ茸和え</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 鶏肉のマスタード焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの炊き合わせ</li> <li>アスパラとツナの旨煮</li> <li>いんげんと小海老の炒め物</li> <li>ほうれん草のおかか和え</li> <li>キャベツの甘酢和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 太刀魚の竜田揚げ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>筑前煮</li> <li>ブロッコリーのチーズ焼き</li> <li>いんげんと小海老の炒め物</li> <li>奈良和え(酢の物)</li> <li>ひじきの梅風味サラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 青椒肉炒(豚)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li>春巻き</li> <li>白菜のミルク煮</li> <li>大豆ともやしの中華和え</li> <li>海藻サラダ</li> <li>ザーサイ漬</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 さばの二色ごま焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チンゲン菜と豚肉のオイスター炒め</li> <li>ひじきと大豆の煮物</li> <li>いんげんときのこの炒め物</li> <li>大根と水菜のサラダ</li> <li>ごんにやくの酢味噌和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 豚肉と茄子の味噌炒め</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>根菜の炊き合わせ</li> <li>竹輪とキャベツの土佐炒め</li> <li>ぜんまいの炒め煮</li> <li>オクラのわさび醤油和え</li> <li>もやしのナムル</li> <li>金時煮豆</li> </ul> <p>御飯</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p><b>522kcal</b> 塩分<b>2.0g</b></p>	<p><b>主菜 さわらのみりん漬焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チンゲン菜と卵の炒め物</li> <li>五目大豆煮</li> <li>ひじきの炒り煮</li> <li>いんげんのごまドレッシング和え</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 チキンソテー デミグラスソース</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツのクリーム煮</li> <li>じゃが芋の青海苔バター</li> <li>ズッキーニのガーリックソテー</li> <li>人参とツナの和え物</li> <li>シェルマカロニサラダ</li> <li>ピクルス</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 豚肉のしゃぶしゃぶ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの更紗あん</li> <li>いかと野菜の炒め物</li> <li>ぜんまいの炒め煮</li> <li>枝豆サラダ</li> <li>白菜のわさび和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 鮭の西京味噌焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃコロッケ</li> <li>がんもと大根の炊き合わせ</li> <li>ブロッコリーの生姜炒め</li> <li>キャベツの粒マスタード和え</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 鶏肉の照り焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さつま揚げの煮物</li> <li>チンゲン菜とベーコンの炒め物</li> <li>茄子の柚子味噌かけ</li> <li>カリフラワーの甘酢和え</li> <li>コーンサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 カレイの煮付け</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋と挽肉のカレー炒め</li> <li>海鮮かき揚げ</li> <li>蓮根さんびら</li> <li>シーザーサラダ</li> <li>フルーツ(パインシロップ漬)</li> <li>煮豆</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 メバルの塩麹焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンクリームコロッケ</li> <li>里芋のそぼろ煮</li> <li>白菜のざっと煮</li> <li>人参のくるみ和え</li> <li>オクラの酢の物</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p><b>524kcal</b> 塩分<b>2.0g</b></p>	<p><b>主菜 豚カツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の炊き合わせ</li> <li>蓮根のピリ辛炒め</li> <li>切り昆布の炒り煮</li> <li>ほうれん草のごま和え</li> <li>タマゴサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 さばの塩焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>切干大根と厚揚げの煮物</li> <li>レバーのしぐれ煮</li> <li>小松菜の炒め物</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>白菜の梅しそ和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 鶏肉の唐揚げ甘酢あん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>にらと豆腐の炒め物</li> <li>さつま芋の甘煮</li> <li>にんにくの芽の炒め物</li> <li>ねぎぬた和え</li> <li>ナムル</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 豚肉の醤油麹炒め</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>冬瓜と枝豆の塩旨煮</li> <li>さつま揚げとごんにやくの甘辛炒め</li> <li>茄子の煎り出し</li> <li>チンゲン菜の千草和え</li> <li>りんごのコンポート</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 赤魚の薬味ソース</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐の中華風旨煮</li> <li>焼売</li> <li>ビーフソテー</li> <li>中華くらげのサラダ</li> <li>ラーパーツァイ</li> <li>ザーサイ漬</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 和風ハンバーグ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>油麩の卵とじ</li> <li>茄子とピーマンの味噌炒め</li> <li>根菜の煮物</li> <li>チーズサラダ</li> <li>じゃが芋のごま和え</li> <li>煮豆</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 ホキの竜田揚げ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>トマトと卵の炒め物</li> <li>卵の花</li> <li>チンゲン菜のわさび和え</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p><b>523kcal</b> 塩分<b>2.0g</b></p>	<p><b>主菜 かぼちゃとズッキーニのカレー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソーセージと野菜の塩炒め</li> <li>茄子の南蛮漬</li> <li>ほうれん草のソテー</li> <li>人参とツナの和え物</li> <li>海藻サラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 牛カルビ焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの更紗あん</li> <li>大根とごんにやくのピリ辛煮</li> <li>小松菜と卵の炒め物</li> <li>枝豆サラダ</li> <li>チンゲン菜の磯和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 赤魚の葱香味蒸し</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カニクリームコロッケ</li> <li>ブロッコリーの炒め物</li> <li>小松菜とさつま揚げの煮物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>彩りなます</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 豆腐ハンバーグ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チンゲン菜と豚肉の炒め物</li> <li>さつま芋のレーズン煮</li> <li>根菜の白味噌煮</li> <li>カリフラワーのマリネ</li> <li>キャベツと鶏ささみのサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 助宗鱈の五目あんかけ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃが芋と枝豆の炒め物</li> <li>かぼちゃの甘煮</li> <li>茄子の揚げだし</li> <li>ほうれん草のおかか和え</li> <li>うさく</li> <li>煮豆</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 鶏肉の葱味噌焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>冬瓜の炊き合わせ</li> <li>ゴーヤの生姜炒め</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>豆と豆乳のサラダ</li> <li>彩り野菜のマリネ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 豚肉の甘酢あん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもの炊き合わせ</li> <li>グリン野菜</li> <li>小松菜と油揚げの煮びたし</li> <li>ハムとチーズのサラダ</li> <li>ブロッコリーの和え物</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p><b>535kcal</b> 塩分<b>2.0g</b></p>	<p><b>主菜 さばの味噌煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏と野菜の塩炒め</li> <li>五目さんびら</li> <li>大豆とひじきの煮物</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>モロヘイヤのおひたし</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 鶏肉と茄子の南蛮漬</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小町麩の卵とじ</li> <li>じゃが芋の煮物</li> <li>いんげんの生姜炒め</li> <li>オクラと湯葉の和え物</li> <li>胡瓜の梅しそ和え</li> <li>金時煮豆</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 黒酢豚</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆茄子</li> <li>ピーマンと筍のオイスターソース炒め</li> <li>ズッキーニの旨煮</li> <li>チンゲン菜の中華和え</li> <li>大根サラダ</li> <li>ザーサイ漬</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 アジの南部焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>蓮根の挟み揚げ</li> <li>夏野菜の筑前煮</li> <li>いんげんの甘辛炒め</li> <li>小松菜とごんにやくの和え物</li> <li>わかめと長葱のぬた</li> <li>うぐいす煮豆</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 豚肉の生姜焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いかと野菜の炒め物</li> <li>里芋の揚げだし</li> <li>カリフラワーのカレー炒め</li> <li>枝豆サラダ</li> <li>大根と胡瓜酢の物</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 さわらの香味蒸し</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉詰めいなり煮</li> <li>トマトと卵の炒め物</li> <li>彩りピーマンのじゃこ炒め</li> <li>胡瓜とオクラのざっぱり和え</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 鶏肉のくわ焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚と豆腐のふんわり揚げ</li> <li>ツナといんげんの炒め物</li> <li>山菜炒り煮</li> <li>キャベツの梅しそ和え</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>煮豆</li> </ul> <p>御飯</p>
<p>栄養価はすべて週平均</p> <p><b>519kcal</b> 塩分<b>2.0g</b></p>	<p><b>主菜 いも煮(里芋と豚肉の味噌煮)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いかとチンゲン菜の炒め物</li> <li>蓮根さんびら</li> <li>大根の柚子生姜あんかけ</li> <li>だし(茄子の香味和え)</li> <li>そばサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 ホキのマヨネーズ焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子の甘酢あん</li> <li>スナップエンドウの塩炒め</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>大根と水菜のサラダ</li> <li>ほうれん草のごま和え</li> <li>煮豆</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 牛肉とごぼうの甘辛煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>海老団子の炊き合わせ</li> <li>小松菜の塩炒め</li> <li>いんげんの当座煮</li> <li>タマゴサラダ</li> <li>わかめとオクラの和え物</li> <li>金時煮豆</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 鶏肉のマスタード焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>五目豆腐</li> <li>茄子とピーマンの生姜炒め</li> <li>ズッキーニの焼きびたし</li> <li>大根なます</li> <li>チンゲン菜のじゃこびたし</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 アジの塩焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツの辛味噌炒め</li> <li>海鮮かき揚げ</li> <li>切干大根の炒り煮</li> <li>蓮根の梅肉かけ</li> <li>フルーツ(夏みかんシロップ漬)</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 豚肉の照り炒め</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐の炊き合わせ</li> <li>竹輪とピーマンのおかか炒め</li> <li>キャベツの塩麹蒸し</li> <li>蓮根とおからのサラダ</li> <li>ほうれん草のくるみ和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>	<p><b>主菜 さわらの西京焼き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>油麩の煮物</li> <li>小松菜の炒め物</li> <li>枝豆とおからのサラダ</li> <li>白菜のおひたし</li> <li>漬物</li> </ul> <p>御飯</p>

【参考文献】郷土料理「和歌山県-奈良和え-ひじきの梅風味サラダ」「山形県-いも煮-だし」農林水産省 選定郷土料理百選、「総合調理用語辞典」公益社団法人 全国調理師養成施設協会、旬「人参」「ピーマン」「ごぼう」「トマト」「かぼちゃ」「ズッキーニ」「枝豆」からだにいい野菜の便利帳 高橋書店