

7月行事食（七夕）

常食

～☆ 献立 ☆～

★夏の香り寿司

（大葉、みょうが、きゅうり、
甘酢しょうが、錦糸卵、のり）

★天ぷらの盛り合わせ

（たら、かにかま）
かぼちゃ、アスパラ

★冷やしそうめん

（かまぼこ、ねぎ、しょうが）

★茄子の煮物

★笹まんじゅう



今年は大雨の七夕でした。

しかし、雲上ではきれいな星空が広がり、織姫・彦星も夜空を楽しんでいることでしょう。

蒸し暑くなり、食欲もやや落ちる時期ですが、酢や薬味の効いた料理で食欲増進して、この夏を乗り切りましょう。



エネルギー：639kcal、たんぱく質：19.9g、脂質：7.4g、
炭水化物：120.2g、塩分：3.3g

