

令和5年7月

月	火	水	木	金
3 マーボー豆腐 コーン和え 枝豆	4 ガパオライス アップルサラダ ワンタンスープ	5 さわらの万願寺ソースがけ おひたし じゃがいものみそ汁	6 コッペパン チキンカツ マカロニサラダ ミネストローネ	7 ツナ寿司(すし飯) 天の川汁 セタゼリー
				
10 ぶたキムチ丼 きゅうりの香り漬け みそ風味スープ	11 厚揚げのみそ炒め すまし汁 すいか	12 さばの塩焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	13 ミルクパン ハンバーグのトマトソースがけ とうもろこしのスープ ゼリー和え	14 あじの竜田揚げ ごま酢和え 油揚げのみそ汁
				
17	18 ヤンニョムチキン ナムル もずくのスープ	19 夏野菜のチキンカレーライス 青じそドレッシングサラダ 小魚		
海の日				

7月の新メニュー 【さわらの万願寺ソースがけ】

○ 材料 ○ (2人分)

- ・さわら切身：2枚
- ・清酒：小さじ2
- ・でん粉：大さじ1
- ・揚げ油：適量

【ソース】

- ・すりおろしにんにく：少々
- ・すりおろししょうが：少々
- ・万願寺唐辛子：20g
- ・砂糖：小さじ1
- ・米酢：小さじ1
- ・淡口しょうゆ：小さじ1と1/2

○ 作り方 ○

- ① さわらに清酒で、下味をつける。
- ② ①にでん粉をまぶして、揚げる。
- ③ 万願寺唐辛子は、粗みじん切りにする。
- ④ 全ての調味料を混ぜ合わせ煮て、③の万願寺唐辛子を加えてソースを作る。
- ⑤ ④のソースを②にかけて、仕上げる。

☆ 7月7日は「七夕献立」 ☆

7月7日は、七夕です。七夕には、「そうめん」を食べ、邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の歴史と食べ物に由来するもので、元々はそうめんではなく「索餅(さくべい)」というお菓子が食べられていました。索餅(さくべい)は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

☆七夕☆

