

2026年7月 メニュー

* 季節の野菜達 茄子 *



なすの旬は7~9月。ハウス栽培で一年中手に入るが、本来は代表的な夏野菜。日本各地で数多くの種類が栽培されている。

九州など温暖な地方では晩成の「長なす」。東北など寒冷地では早生の「丸なす」や「小なす」など。

「嫁に食わずな」といわれる「秋茄子」の「秋」は旧暦で、現代の9月頃を指す。



月曜日の配食(夕食)	金曜日の配食(夕食)
	<p align="center"><u>7月3日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 鯖の味噌煮 * 中華サラダ * 野菜煮物 * 酢の物(蕪とわかめ) * 青菜 * ご飯
<p align="center"><u>7月6日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * ひじき入ミートローフ * 野菜の煮物 * パプリカのキンピラ * かぼちゃと玉葱のポン酢和え * 青菜(小松菜のお浸し) * ご飯 	<p align="center"><u>7月10日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 鰯の南蛮漬け * 茄子とピーマンの味噌和え * きのこのナムル * 竹輪のオクラ詰め * 青菜 : ご飯
<p align="center"><u>7月13日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 鯖の西京焼き * スパゲティサラダ * 野菜煮もの * 酢の物 * 青菜のごま和え * ご飯 	<p align="center"><u>7月17日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * チンジャオロース(肉の細切り炒め) * かに玉 * 茄子の生姜醤油 * 大学芋 * 青菜 * ご飯
<p align="center">本日は祭日の為、お弁当はお休みです。</p>	<p align="center"><u>7月24日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * さつまいもの肉巻き * 大根煮物 * 春雨サラダ * ズッキーニのソテー * 浅漬け * ご飯
<p align="center"><u>7月27日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * コロッケ * コールスロー * ひじきとほうれん草のごま和え * 酢の物(きゅうりとパプリカ) * ハスのキンピラ * ご飯 	<p align="center"><u>7月31日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 豆腐ステーキ * 鶏肉と野菜の煮物 * キャベツのサラダ * ひじき煮物 * お浸し * ご飯

* ふれあい給食 赤とんぼ * で検索して下さい。「ボランティア活動の風景・今週のお弁当…」がご覧頂けます！

○ 献立は多少の変更があります。

○ 連絡先:「赤とんぼ」代表 沖谷啓子 TEL:FAX:45-7024 又は 携帯電話 090-2204-7869