

夏の献立

(エネルギー 2260kcal、塩分 9.9g、脂質 50.3g)

夏に脂がのっておいしいビワマスやコアユ、ゴリなど琵琶湖で育った魚を十分に使い、酢を使っためずしや酢漬け、香味野菜や香辛料のたでや青とうがらし、からしをうまく利用した暑い夏を乗り切る献立です。



【朝食】

- ご飯 (主食 2つ)
- 泥亀汁 (副菜 1つ)
- ごりの佃煮
- きゅうりとみょうがの酢漬け
- かぼちゃの煮物 (副菜 1つ)
- なし (果物 1つ)



【昼食】

- めずし (たでずし) (主食 2つ、主菜 1つ)
- じゅんさいのすまし汁
- 小あゆの天ぷら (主菜 1つ)
- 青とうがらしの煮物 (副菜 1つ)
- トマトサラダ (副菜 1つ)

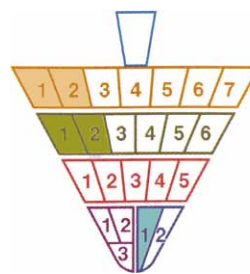


【夕食】

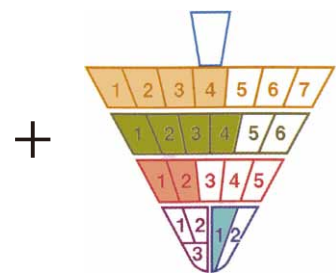
- ご飯 (主食 2つ)
- ずいきのすまし汁
- びわまスの塩焼き (主菜 2つ)
- 冬瓜のそぼろあんかけ (副菜 1つ、主菜 1つ)
- 丁字麩のからしあえ (副菜 1つ)

【間食】

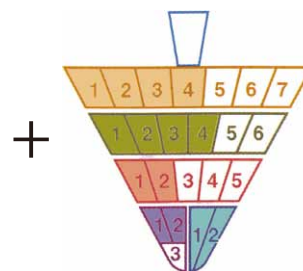
- すいか (果物 1つ)
- 牛乳 (牛乳・乳製品 2つ)



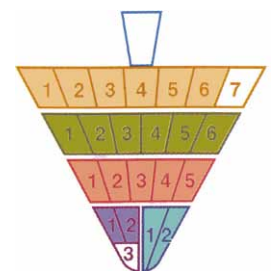
朝食



昼食



間食



夕食