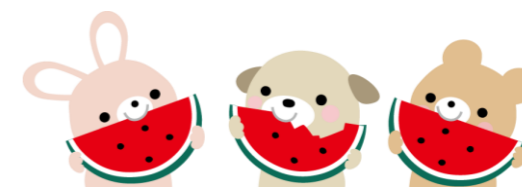




メニュー表



	7月30日(日曜日)	7月31日(月曜日)
朝食(和)	ご飯 ジャーマンポテト コールスローサラダ 味噌汁	ご飯 野菜の中華煮 うの花サラダ 味噌汁
	I初肝 - 370kcal 炭水化物 67.7g 蛋白質 7.5g 脂質 8.0g 食塩当量 2.4g	I初肝 - 353kcal 炭水化物 68.3g 蛋白質 8.0g 脂質 5.2g 食塩当量 2.6g
朝食(洋)	丸ロール ジャーマンポテト コールスローサラダ 牛乳	レーズンパン 野菜の中華煮 うの花サラダ 牛乳
	I初肝 - 442kcal 炭水化物 50.9g 蛋白質 14.0g 脂質 20.2g 食塩当量 1.9g	I初肝 - 413kcal 炭水化物 54.1g 蛋白質 12.8g 脂質 15.7g 食塩当量 1.9g
昼食	<土用の丑> うなぎ散らし寿司 高野の煮物 青菜のわさび和え 吸物 甘酢生姜	ご飯 揚げだし豆腐 れんこんの煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁
	I初肝 - 469kcal 炭水化物 77.7g 蛋白質 18.9g 脂質 9.8g 食塩当量 3.8g	I初肝 - 487kcal 炭水化物 78.4g 蛋白質 15.9g 脂質 13.0g 食塩当量 3.2g
夕食	ご飯 肉団子の甘酢あん 大根の煮物 ほうれん草の香味和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き 添え野菜 竹輪の甘辛煮 三度豆の塩昆布和え 吸物
	I初肝 - 446kcal 炭水化物 77.7g 蛋白質 11.9g 脂質 10.5g 食塩当量 3.2g	I初肝 - 504kcal 炭水化物 67.0g 蛋白質 23.6g 脂質 16.5g 食塩当量 3.2g

土用の丑

本来、土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬の日までの18日間をいいます。

夏の土用は1年の中で最も暑さが厳しいとされる時期にあたるため、江戸時代ではこの期間の丑の日を「土用の丑の日」と重視し、柿の葉などの薬草を入れたお風呂(丑湯)に入ったり、お灸(土用灸)をすえたりすると夏バテや病気回復などに効き目があるとされていました。

また、この日に「う」のつくものを食べると病気にならないという言い伝えがあったため、丑の「う」にあわせた食べもの=「うなぎ」「うどん」「梅干し」などを食べて精をつけ、夏バテを予防する風習が生まれたと言われていました。その中でも特にうなぎが有名ですが、秋から冬が旬のうなぎを夏場にも食べてもらおうと宣伝したことがきっかけだと言われていました。現代まで残る、江戸時代の販売戦略ともいえます。



※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。

