

●季節の献立

＝【2025年7月】＝天の川風そうめんと夜空ゼリー＝



●栄養成分（献立全体）



食材：豚肉・そうめん



612 kcal



24.8 g



19.0 g



3.3 g

●簡易情報

7月7日は七夕

天の川と星空をイメージし、具材をそうめんに飾り付けました。

サラダにはダイス状のすいかをさっぱりドレッシングで和え、フルーティな味わいに仕上げました。

デザートは輝く星空風に見えるよう、ラムネ味のゼリーとヨーグルトムースの2層デザートにしています。

ヨウ素制限中の方は、卵と乳製品の量にお気を付けください。

＝ 材料・分量 ＝

七夕そうめん

材料名	分量 (g)
ひやむぎ(茹)	210g
ロースハム	25g
卵	5g
きゅうり	25g
にんじん	2g
だし汁	72g
みりん	9g
しょうゆ	9g
かつおだし(顆粒)	1g

オクラ肉団子

材料名	分量 (g)
豚ひき肉	40g
オクラ	10g
長ねぎ	5g
しょうが	1g
片栗粉	3.6g
塩	0.1g
黒こしょう	0.03g
鶏がらスープ(顆粒)	0.3g
減塩醤油	1.5g
酒	1.5g
砂糖	0.7g
オイスターソース	0.7g
水	15g
片栗粉	0.4g



スイカのサラダ	
材料名	分量 (g)
スイカ	30g
ベビーリーフ	1g
玉ねぎ	30g
梅ペースト	1g
酢	1g
みりん	1g
ごま油	3g
しょうゆ	0.5g
夜空ゼリー	
材料名	分量 (g)
<下層>	
プレーンヨーグルト	20g
生クリーム	7.5g
ゼラチン (粉)	1g
水	7.5g
砂糖	3g
<上層>	
ブルー (ラムネ味)	54g
水	21g
ゼラチン (粉)	2g
<飾り>	
黄桃缶	10g
アラザン	適量