

2026.7月献立表 治療食

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼			さばの 山椒焼き	鶏肉の さっぱり煮	鯖の生姜煮	牛肉の 時雨煮
夕			牛肉と蓮根 の甘辛炒め	鮭の卸し煮	豚肉の 味噌焼き	カレーの煮付
	6	7	8	9	10	11
昼	豚肉ともやし の黒酢炒め	ぶりの はちみつ 醤油焼き	豚肉となす の揚げ浸し	白身魚の レモン蒸し	ピーマン の肉詰め	あじの パン粉焼き
夕	さばの 塩焼き	鶏肉の BBQソテー	カレーの 梅たれ	松風風焼き	天ぷら 盛り合わせ	タンドリー チキン
	13	14	15	16	17	18
昼	赤魚の 竜田焼き	あじの 黒酢かけ	鶏肉の 香味焼き	さばの 生姜煮	牛肉の 味噌煮込み	ぶりの 土佐煮
夕	チキン南蛮	牛肉の 卸し煮	鮭の 中華スープ煮	鶏肉と かぼちゃの クリーム煮	野菜入り 卵焼き そばろあん	豚肉と白菜 の煮物
	20	21	22	23	24	25
昼	カレー唐揚	牛肉と大根 の生姜煮	鮭のバター ポン酢	オープン オムレツ	たらの 野菜あんかけ	鶏肉の 味噌焼き
夕	厚揚げの 野菜あんかけ	さばの レモン焼き	豚肉の さっぱり お酢焼き	赤魚の 揚げ浸し	しそつくね	あじのごま ダレ焼き
	27	28	29	30	31	
昼	筑前煮	牛肉と青菜の 卸煮	さばの 竜田揚げ	肉豆腐	カレーの 和風グリル	
夕	白身魚の 中華野菜のせ	キャベツと 桜えびの 卵焼き	豚肉の 甘辛炒め	鮭の 西京焼き	肉じゃが	

※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。
※国産米を使用しています。



医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2

電 話(0877)23-0345
FAX (0877)23-0346

◆土用の丑の日について◆

「土用」とは雑説のひとつで、立春・立夏・立秋・立冬の前のおよそ18日間をさします。中国伝来の陰陽五行説による「木火土金水」を四季にあてはめたもので、木＝春、火＝夏、金＝秋、水＝冬となり、土を四季の変わり目に配して「土用」としたことに由来します。

土用は季節ごとに年に四回あるのですが、おなじみの「土用の丑の日」の土用は、「夏の土用」をさしています。2026年の土用入りは7月20日、土用明けは8月6日です。この土用に帰還に丑の日が二回めぐってくる年もあるので、一回目を「一の丑」、二回目は「二の丑」を呼びます。2026年は7月26日になります。

昔は季節の変わり目に様々な禁忌や風習があり、特に夏の土用は梅雨明けを重なるため、衣類や調度品などの湿気をとる「土用の虫干し」をしたり、肌にいい「丑湯」に入ったり、梅干し・うどん・うりなど「う」のつく食べ物を食べて無病息災を祈願するようになりました。

うなぎも「う」のつく食べ物。たんぱく質やビタミンなどをたっぷり含み、夏ハ
予防に役に立ちます。

