

7月



おしながき



カロリー

おやつ

7月の小話

今月は『七夕』についての小話を1つ。由来は古来日本では禊の行事の1つとして棚機（たなばた）というのがありました。それが7月7日にお盆の準備の行事として根付いたとされています。有名な物語は行事とは別に中国から来たとされ、1年の中で7月7日が織姫（琴座のベガ）と彦星（鷲座のアルタイル）が天の川を挟んで最も輝く日なので。またなぜお願い事をするのかは、機織りが上手な織姫にあやかり、手芸が上達するようにというものが現在の多種多様なお願い事になったとのこと。そしてなぜ短冊なのかは、江戸時代の寺子たちが習字上達のためにそこに書かれたのが始まりとされています。ではなぜ笹・竹なのかと言いますと、笹・竹は古来より神聖な植物と扱われていたので、七夕という神事に笹・竹を使い、飾り付けをしたと言われていいます。日本では残念ながら毎年この時期は雨や曇りが多いですが、今年は快晴となつて欲しいですね。

1	土	酢鶏 ビーフン炒め キャベツのサラダ 味噌汁	678	グレーゼリー
2	日			
3	月	鮭のチャンチャン焼き 茄子の揚げ浸し ひじきのサラダ 味噌汁	448	饅頭
4	火	コロッケ 小松菜の炒め煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	549	カスタードケーキ
5	水	回鍋肉 もやしのソテー 胡瓜の酢の物 味噌汁	532	乳果饅頭
6	木	太刀魚の焼き浸し 高野豆腐の煮物 青梗菜の山吹和え 味噌汁	576	パウムクーハン
7	金	素麺 かぼちゃの天麩羅 アスパラのサラダ	386	七夕星物語
8	土	カレーライス ブロッコリーのゴマドレ和え フルーツ缶 福神漬	520	源氏パイ
9	日			
10	月	三色丼 もやしとハムの辛子和え フルーツ すまし汁	482	プチケーキ
11	火	鶏の梅肉ソースがけ 切干大根の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁	601	ドーナツ
12	水	アジフライ フキと油揚げの煮物 卵豆腐 味噌汁	552	上新あん
13	木	きつねうどん さつまいも天 ほうれん草の和え物	351	抹茶プリン
14	金	白身魚のエビチリ風 和風スパソテー パプリカのマリネ コンソメスープ	1110	ロアンヌ
15	土	豚肉と白菜の炊き合わせ 出汁巻き玉子 かぼちゃのごま和え 味噌汁	699	どらやき
16	日			
17	月	焼き魚の甘酢あんかけ 大根の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁	504	プリン
18	火	煮込みハンバーグ きのこのソテー สปาゲティサラダ コンソメスープ	594	乳果饅頭
19	水	炊込みご飯 ちくわ磯辺揚げ 白和え すまし汁	446	カスタードケーキ
20	木	鯖の西京焼き アスパラとベーコンのソテー インゲンの練りごま和え 味噌汁	544	人形焼き
21	金	豚じゃが ちくわと大根の炒め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	560	プチケーキ
22	土	ちらし寿司 炊き合わせ 冬瓜の海老あんかけ すまし汁	464	ムーンライト
23	日			
24	月	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ缶 福神漬	467	雅桃山
25	火	鯖のごま味噌焼き 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のナムル 味噌汁	570	どら焼き
26	水	焼肉風 青梗菜のソテー 白菜のゆず和え 味噌汁	537	コーヒーゼリー
27	木	赤魚の煮付け 茄子の生姜炒め インゲンのピーナッツ和え 味噌汁	431	カスタードケーキ
28	金	メンチカツ 大豆の煮物 アスパラのサラダ コンソメスープ	597	ドーナツ
29	土	ゆで卵と豚肉の甘辛煮 สปาソテー インゲンの和え物 味噌汁	551	カフェケーキ
30	日			
31	月	中華ラーメン 蒸し焼売 小松菜の和え物	369	リンゴゼリー

