



7月の献立表



日 ち	曜 日	献立		エネルギー(黄)	タンパク質(赤)	ビタミン(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
		主食・おかず(主菜/副菜)・デザート		働く力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える		
1	水	ごはん	○	米 胚芽米			750	33.5
		魚の塩麴焼き			ぶり			
		切り干し大根の煮物		サラダ油 三温糖	油揚げ	しらたき 切り干し大根 にんじん 干しいたけ		
		田舎汁		じゃがいも サラダ油	冷凍豆腐 鶏肉 みそ	キャベツ 大根 たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜		
2	木	スパゲッティカレーシーフード	○	スパゲッティ サラダ油 米粉	むきえび 鶏肉 いか	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	741	27.2
		じゃがいものハニーサラダ		じゃがいも サラダ油 はちみつ 油		キャベツ きゅうり にんじん レモン		
		ぶどうゼリー		三温糖	粉寒天	ぶどうジュース		
3	金	ごはん	○	米 胚芽米			735	28.8
		ひじきふりかけ		三温糖	ひじき 糸けずり節			
		わかさぎのカレー揚げ		でんぷん 油 米粉 三温糖 サラダ油	わかさぎ	しょうが		
		ごまあえ		ごま ねりごま 三温糖	赤みそ 焼き竹輪	もやし 小松菜 えのきだけ にんじん		
		呉汁		じゃがいも サラダ油	鶏肉 みそ 豆乳 油揚げ 大豆	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		
6	月	きなこトースト	○	食パン バター はちみつ 三温糖	きな粉		718	28.6
		コーンシチュー		じゃがいも 米粉 サラダ油	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン 小松菜		
		ツナひじきサラダ		サラダ油 三温糖	ツナ ひじき	キャベツ にんじん きゅうり レモン		
7	火	五目ずし	○	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油	卵 油揚げ 凍り豆腐 刻みのり	にんじん さやいんげん 干しいたけ	731	34.6
		いかの生姜焼き			いか	しょうが		
		そうめん汁		そうめん		大根 もやし たまねぎ 小松菜 ねぎ にんじん たけのこ		
		オレンジゼリー		三温糖	粉寒天	オレンジジュース		
8	水	ガーリックライスなすミート	○	じゃがいも 米 胚芽米 油 米粉 オリーブオイル	粉チーズ 豚ひき肉 大豆	たまねぎ なす パセリ にんにく	779	28.4
		ホールコーンスープ				キャベツ たまねぎ ホールコーン 小松菜 にんじん えのきだけ		
		小玉すいか				小玉すいか		
9	木	五目うどん	○	冷凍うどん 三温糖	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	大根 にんじん ねぎ 小松菜 干しいたけ	728	29.4
		茹で野菜和風ドレッシング		ごま ごま油 三温糖 サラダ油	ハム	もやし きゅうり にんじん		
		宇治金時蒸しパン		小麦粉 三温糖 甘納豆	豆乳			
10	金	ブルコギ丼	○	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油	豚肉	りんご たまねぎ キャベツ にんじん にら しょうが にんにく	752	33.5
		ナムル		ごま ごま油		もやし 小松菜 にんじん		
		卵スープ		でんぷん	卵 鶏肉	えのきだけ		
13	月	ショートニングパン	○	ショートニングパン			770	31.7
		魚の変わりソース		でんぷん 油 米粉 三温糖 サラダ油	もうかざめ	たまねぎ		
		リヨネーズポテト		じゃがいも サラダ油	ベーコン	たまねぎ パセリ		
		豆乳スープ		でんぷん サラダ油	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん クリームコーン エリンギ		
14	火	夏野菜のカレーライス	○	じゃがいも 米 胚芽米 米粉 サラダ油	粉チーズ 鶏肉	ホールトマト たまねぎ にんじん なす ズッキーニ しょうが にんにく	732	26.8
		鉄骨サラダ		ごま油 三温糖	ちりめんじゃこ ひじき	大根 にんじん きゅうり		
		とうもろこし				とうもろこし		
15	水	ゆかりごはん	○	米 胚芽米 ごま		ゆかり	736	31.4
		卵焼き		三温糖 サラダ油	卵 鶏ひき肉	たまねぎ 干しいたけ		
		もやしの甘酢煮		ごま油 三温糖	しらす干し	もやし にんじん きゅうり		
		まめまめ汁		じゃがいも	大豆 みそ	大根 にんじん ねぎ こんにゃく 小松菜		
16	木	タコライス	○	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	ダイスチーズ 鶏ひき肉 大豆	ホールトマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	712	29.6
		冬瓜スープ		ごま油 春雨 でんぷん		とうがん たまねぎ 小松菜 干しいたけ しょうが		
		冷凍みかん				冷凍みかん		
※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。						月平均	740	30.3