



7月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
3	月	シシジューシー		いかの竜田揚げ お麩とゴーヤのチャンプルー味噌汁	豚肉 昆布 牛乳 いか ハム 豆腐 卵 だし煮干 あぶらあげ味噌	米 片栗粉 油 ぶ	グリンピース 生姜 もやし にらがうり 玉ねぎ 小松菜 人参	586	19.5	28.4
4	火	スパゲッティポロネーゼ		豆と野菜のカラフルマリネ ブルーベリーケーキ	豚挽き肉 牛乳 チーズ 大豆 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレー パセリ 枝豆 きゅうり ごぼう ピーマン ブルーベリー レーズン	640	14.8	28.5
5	水	ご飯		魚の照り焼き きゅうりの浅漬 茹でとうもろこし 冬瓜入り味噌汁	牛乳 さば だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも	生姜 きゅうり とうもろこし 冬瓜 小松菜	629	18.3	30.5
6	木	バジルトースト		トマトシチュー クルトン入りサラダ	牛乳 豚肉	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト トマトピューレー グリンピース キャベツ きゅうり	574	15.5	39.4
7	金	ゆかりご飯		穴子入り卵焼き わかめサラダ そうめん汁 サイダーゼリー	牛乳 卵 あなご わかめ だし削り節 だし昆布 鶏肉 蒸しかまぼこ 寒天	米 油 砂糖 そうめん サイダー	ゆかり 人参 玉ねぎ 椎茸 みつば もやし きゅうり 小松菜 みかん ハインアッパル	635	15.9	25.4
10	月	ご飯		鱈フライ 磯浸し 味噌 けんちん汁 ミニトマト	牛乳 あじ 卵 のり 豆腐 だし削り節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	小松菜 人参 チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ ミニトマト	643	17.7	28.6
11	火	ガーリックライス		大豆入りハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	米 バター パン粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり セロリー もやし	633	16.3	31.3
12	水	ご飯		八丁味噌豆腐 切り干し大根入りサラダ すいか	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 切り干し大根 きゅうり すいか	621	16.5	30.1
13	木	焼きそばチリソースかけ		ベークドポテト ツナ入り茹で野菜	海老 牛乳 まぐろ	中華めん 油 片栗粉 じゃがいも バター 砂糖	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 玉ねぎ ねぎ わけぎ 大根 きゅうり	544	16.1	27.6
14	金	発芽玄米ご飯		わかさぎの二色揚げ 青梗菜のおかか和え 炒りこんにゃく 味噌汁	牛乳 わかさぎ 青のり かつお節 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	チンゲンサイ コーン ねぎ	568	16.4	29.0
18	火	黒砂糖パン		ポテトグラタン もやしと青菜のソテー レタスのスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ パセリ もやし 小松菜 生姜 人参 セロリー コーン レタス	567	16.0	33.3
19	水	ご飯		鶏肉の梅マヨネーズ焼き いんげんのごま醤油かけ 田舎汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 油揚げ	米 マヨネーズ ごま こんにゃく じゃがいも	梅肉 さやいんげん もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	574	16.2	30.3
20	木	夏野菜カレー		わかめ入りカリカリじゃこサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ピーマン トマト キャベツ きゅうり 冷凍みかん	654	13.9	27.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	605	16.4	30	354	95	2.4	3	254	0.37	0.52	30	2.3	6.1