



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			
1	木	ジャー ジャー麺		機ボテト 小松菜とコーンのお浸し	豚挽き肉 大豆 味噌 牛乳 青のり かつお節	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 ねぎ きゅうり もやし 小松菜 コーン缶	758	15.7	29.3
2	金	ご飯		アジフライ かぼちゃの 含め煮 チンゲンサイの 生姜醤油かけ 味噌汁	牛乳 あじ 卵 だし削り節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	かぼちゃ チンゲンサイ 人参 生姜 キャベツ ねぎ	852	15.7	23.3
5	月	ご飯		西湖豆腐 きゅうりと春雨のピリ辛 いわちく炒め	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 田作り	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 トマト缶 ねぎ ピーマン きゅうり	788	17.5	23.1
6	火	フレンチ トースト		コーンシチュー 野菜いろいろピクルス風 冷凍みかん	卵 牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	食パン 砂糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ コーン缶 クリー ムコーン缶 パセリ ピーマン きゅうり セロリー 大根 冷凍み かん	789	13.8	33.5
7	水	枝豆ご飯		穴子入り卵焼き オクラ のおかか醤油かけ そう めん汁 サイダーゼリー	牛乳 卵 あなご かつお節 鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ アガー	米 油 砂糖 そうめん サイ ダー	枝豆 玉ねぎ 人参 椎茸 オク ラ しめじ ねぎ みょうが 小松 菜 ハイアプル(缶)	796	15.0	24.1
8	木	ししじゅうし い		焼きししゃも ゴーヤチャンプル 田舎汁	豚肉 昆布 牛乳 ししゃも 豆腐 かつお節 だし削り節 味噌	米 油 ごま ごま油 こんにやく じゃがいも	にがうり もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	747	17.4	25.7
9	金	押し麦ご飯		いかの変わりソースかけ じゃが芋とさつま揚げの 煮物 味噌汁	牛乳 いか さつま揚げ だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース(冷 凍) 大根 ねぎ さやえんどう	817	15.3	22.0
12	月	和風おろし スパゲッ ティ		チキンサラダ ブルーベリーケーキ	まぐろ(油漬) のり 牛乳 鶏肉 卵	油 スパゲッティ パター 砂糖 小麦粉	大根 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ブルーベリー レーズン	823	16.3	27.0
13	火	ご飯		生揚げの野菜あんかけ じゃこ入りピーズサラ ダ ジューシーフルーツ	牛乳 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ ひよこまめ	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし にら キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) ジューシーフルーツ	814	16.3	26.8
14	水	三色ピラフ		ローストチキン チーズ 入り茹で野菜 ガーリッ クポテト オニオンスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	米 パター 油 砂糖 じゃがいも	人参 コーン缶 冷凍いんげん にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり パセリ	810	15.4	28.6
15	木	ご飯		茄子のはさみ揚げ 野菜の塩風味 豆腐と青菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ	米 小麦粉 油 片栗粉 パン粉	茄子 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ねぎ 生姜 小松菜	871	13.1	29.2
16	金	ぶどうパン コッペ		ジャーマンオムレツ いんげんとコーンのソ テー マカロニスープ	牛乳 ウインナー 卵 生クリー ム ベーコン	ぶどうコッペパン 油 パター じゃがいも マカロニ	玉ねぎ パセリ さやいんげん コーン缶 人参 キャベツ しめじ 小松菜	783	16.0	33.2
19	月	ご飯		鯖のみそソースかけ 牛 蒡と白滝のきんぴら 具 沢山澄まし汁	牛乳 さば 味噌 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ わかめ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく	ごぼう さやえんどう 筍 大根 ねぎ ほうれん草	774	16.8	26.5
20	火	夏野菜カ レー		シーフード入り茹で野菜 すいか	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト缶 りんご セロリー 枝豆(冷凍) キャベツ きゅうり すいか	869	13.4	23.8

	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	807	15.6	26.9	382	129	2.9	3.7	276	0.46	0.59	39	3.3	5.8
1食当たり基準	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7