



# 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	ご飯		鱈フライ 茹で野菜 豚汁	牛乳 あじ 卵 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	689	17.0	29.7
2	金	チーズトースト		ポークビーンズ クルトン 入りサラダ メロン	チーズ 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー トマトビュレー パセリ キャベツ きゅうり メロン	623	18.2	33.8
5	月	ご飯		魚の照り焼き きゅうりの浅漬 茹でとうもろこし 具沢山すまし汁	牛乳 さば だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 砂糖	生姜 きゅうり とうもろこし 人参 しめじ ねぎ ほうれん草	615	17.8	28.0
6	火	麦ご飯		家常豆腐 じゃこポテト もやしとにらのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま油 ごま	生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース(冷凍) もやし にら にんにく	632	16.4	28.9
7	水	枝豆ご飯		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	枝豆 人参 玉ねぎ 椎茸 みつば もやし きゅうり 小松菜 みかん(缶) パインアップル(缶)	668	15.7	25.1
8	木	焼きそばチリソースかけ		じゃがバター ツナサラダ	海老 牛乳 まぐろ(油漬)	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 キャベツ きゅうり	600	15.1	25.8
9	金	シシジューシー		小魚の唐揚げ お麩とゴーヤのチャンプルー 田舎汁	豚肉 昆布 牛乳 わかさぎ ハム 豆腐 卵 だし削り節 油揚げ	米 片栗粉 油 ふ こんにゃく じゃがいも	グリンピース(冷凍) もやし にら にがうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	605	17.0	28.6
12	月	スパゲッティナポリタン		豆と野菜のマリネ ブルーベリーケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 大豆 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト缶 ビーマン 枝豆(冷凍) きゅうり 蓮根 ブルーベリー レーズン	687	15.8	27.6
13	火	ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み 野菜のごま醤油かけ すいか	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリンピース(冷凍) チンゲンサイ もやし すいか	630	16.4	26.7
14	水	黒砂糖パン(うずまき)		魚のキッシュ スティックサラダ マカロニスープ	牛乳 メルルーサ 卵 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン バター 油 砂糖 ツイストマカロニ じゃがいも	ほうれん草 えのきたけ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	604	19.1	34.9
15	木	ゆかりご飯		いかの竜揚げ 昆布豆 野菜のからし醤油かけ 味噌汁	牛乳 いか 大豆 昆布 だし煮干 豆腐 あぶらあげ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖	ゆかり 生姜 小松菜 もやし 玉ねぎ 人参 大根	594	18.3	23.8
16	金	コーンピラフ		鶏肉のバーベキューソースかけ フレンチサラダ じゃが芋のポタージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	コーン缶 玉ねぎ りんご ねぎ にんにく レモン キャベツ 人参 きゅうり パセリ	640	14.3	30.7
19	月	ご飯		花シュウマイ チャブチェ 中華スープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ ごま	椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく 人参 ビーマン きくらげ チンゲンサイ	679	15.8	24.7
20	火	夏野菜カレー		カルシウムサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ビーマン トマト缶 キャベツ 小松菜 冷凍みかん	697	13.7	27.6

	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	640	16.5	28.3	359	112	2.2	3.1	249	0.39	0.52	34	2.7	4.6
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2	4.5