



7月献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 食品名 | | | I補 kcal | たんぱく質 g | 脂肪 % |
|----|----|---------------------|----|---|--|------------------------------------|---|------------|------------|---------|
| | | 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 | 月 | わかめご飯 | | 茄子のはさみ揚げ キャベツの塩風味 味噌汁 | わかめ 牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐 味噌 | 米 小麦粉 油 でん粉 パン粉 | 茄子 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 さやえんどう | 876 | 28.3 | 29.5 |
| 2 | 火 | 和風おろし スパゲッティ | | じゃこ入りゆで野菜 ハンブケンゲキ | まぐろ(油漬) のり 牛乳 ちりめんじゃこ 卵 | 油 スパゲッティ バター 砂糖 小麦粉 マーガリン | 大根 キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ レーズン | 847 | 31.9 | 30.7 |
| 3 | 水 | ご飯 | | 焼き豆腐の中華煮 じゃが芋とピーマンの千切り炒め 野菜のごま風味 | 牛乳 豚肉 海老 うずら卵 だし削り節 焼き豆腐 | 米 油 でん粉 ごま油 じゃがいも ごま 砂糖 | にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 | 857 | 35.4 | 26.8 |
| 4 | 木 | ガーリック トースト | | コーンチャウダー ピーンスラダ ジュースフルーツ | 牛乳 豚肉 ひよこめ | 食パン マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 | にんにく パセリ 人参 玉ねぎ コーン缶 クリームコーン缶 キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) ジュースフルーツ | 752 | 26.5 | 36.0 |
| 5 | 金 | 七夕献立 枝豆ゆかり ご飯 | | 厚焼き卵 オクラのおかか醤油かけ 蒸しとうもろこし そうめん汁 サイダーゼリー | 牛乳 卵 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 でん粉 そうめん サイダー | 枝豆 ゆかり 玉ねぎ 人参 椎茸 オクラ とうもろこし しめじ ねぎ みょうが 小松菜 バイオアブル(缶) | 817 | 29.5 | 22.7 |
| 8 | 月 | ご飯 | | アジフライ かぼちゃの含め煮 きゅうりとみょうがのあえ物 味噌汁 | 牛乳 あじ 卵 削り節 だし煮干 豆腐 味噌 | 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 | かぼちゃ きゅうり みょうが レモン 生姜 大根 ねぎ 小松菜 | 855 | 36.0 | 25.1 |
| 9 | 火 | ジャージャー麺 | | 磯ポテト 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 でん粉 じゃがいも | 生姜 にんにく 人参 椎茸 ねぎ きゅうり もやし 小松菜 コーン缶 | 758 | 29.7 | 29.3 |
| 10 | 水 | ご飯 | | 親子煮 キャベツのおかか和え けんちん汁 | 牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 かつお節 油揚げ 豆腐 | 米 砂糖 ごま油 じゃがいも | 玉ねぎ みつば キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ | 817 | 34.2 | 27.6 |
| 11 | 木 | ししじゅうしい | | いかの天ぷら ゴーヤチャンプル もずくスープ | 豚肉 昆布 牛乳 いか 卵 豆腐 かつお節 だし削り節 もずく | 米 油 ごま 小麦粉 ごま油 | にがうり もやし 大根 人参 水菜 | 759 | 35.2 | 25.0 |
| 12 | 金 | カミカミデー 麦ご飯 | | 焼きししゃも 炒り鶏 カミカミかんぴょうサラダ メロン | 牛乳 ししゃも 鶏肉 だし削り節 | 米 大麦 油 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま油 | ごぼう 蓮根 椎茸 筍 人参 さやえんどう かんぴょう キャベツ メロン | 749 | 26.0 | 22.3 |
| 16 | 火 | ご飯 | | ザーサイ豆腐 もやしのごま酢和え ハリハリ漬け | 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 昆布 | 米 油 砂糖 でん粉 ごま | 生姜 にんにく ザーサイ(漬物) 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ もやし 切り干し大根 | 761 | 31.1 | 24.8 |
| 17 | 水 | 黒砂糖 コッペパン | | 魚のオニオンステーキ コーン入り茹で野菜 ガーリックポテト トマトと卵のスープ | 牛乳 鮭 海藻サラダ ベーコン 卵 | 黒砂糖パン バター 油 じゃがいも でん粉 | 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 にんにく トマト | 759 | 37.5 | 30.0 |
| 18 | 木 | じゃこ入り チャーハン | | 揚げ餃子 野菜のからし醤油かけ わかめスープ | ちりめんじゃこ なたと 牛乳 豚挽き肉 だし削り節 豆腐 わかめ | 米 大麦 油 きょうざの皮 | ねぎ にんにく 生姜 にら キャベツ チンゲンサイ 人参 もやし | 757 | 28.7 | 28.7 |
| 19 | 金 | 夏野菜カレー | | ツナサラダ ずいか | 豚肉 牛乳 まぐろ(油漬) | 米 大麦 油 じゃがいも バター 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 レモン ずいか | 877 | 25.0 | 25.8 |

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 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 | 803 | 31.1 | 24.5 | 388 | 138 | 3 | 3.8 | 288 | 0.46 | 0.6 | 42 | 3.4 | 6 |
| 1食あたり基準 | 830 | 34.3 | 23.1 | 450 | 120 | 4 | 3 | 300 | 0.5 | 0.6 | 30 | 2.5 | 6.5 |



9月献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 食品名 | | | I補 kcal | たんぱく質 g | 脂肪 % |
|---|----|---------------|----|--------------------------------------|---|-------------------------------------|---|------------|------------|---------|
| | | 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 | | | |
| 2 | 月 | チリビーンズ ライス | | いか入りフレンチサラダ 冷凍みかん | 豚挽き肉 大豆 ひよこめ チーズ 牛乳 いか | 米 大麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 | トマトソース にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり りんご 冷凍みかん | 775 | 26.6 | 20.8 |
| 3 | 火 | ご飯 | | 魚のマヨネーズ焼き お浸し 茄子の味噌汁 | 牛乳 鮭 卵 かつお節 油揚げ だし削り節 味噌 | 米 油 マヨネーズ | しめじ えのきたけ 生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 茄子 さやいんげん | 809 | 37.1 | 30.4 |
| 4 | 水 | ミルクパン コッペ | | ジャーマンオムレツ スティック野菜 ヌードルスープ 梨 | 牛乳 ワインナー 卵 生クリーム 鶏肉 | ミルクパン 油 バター じゃがいも ヌードル | 玉ねぎ パセリ 大根 きゅうり 人参 にんにく キャベツ 生姜 梨 | 770 | 32.6 | 34.1 |
| 5 | 木 | じゃこ入り ご飯 | | かぼちゃのコロッケ いんげんの辛し醤油 味噌汁 | ちりめんじゃこ 牛乳 豚挽き肉 脱脂粉乳 卵 だし煮干 豆腐 味噌 | 米 大麦 ごま マッシュポテト 油 バター 小麦粉 パン粉 | かぼちゃ 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 | 879 | 28.8 | 24.1 |
| 6 | 金 | ご飯 | | 焼き豆腐の中華煮 きゅうりと春雨のピリ辛 ミニトマト | 牛乳 豚肉 海老 うずら卵 だし削り節 焼き豆腐 | 米 油 でん粉 ごま油 はるさめ 砂糖 | にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり ミニトマト | 822 | 33.9 | 26.3 |

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 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 | 811 | 31.8 | 24.4 | 403 | 122 | 3.3 | 3.9 | 354 | 0.46 | 0.65 | 44 | 3.2 | 5.9 |
| 1食あたり基準 | 830 | 34.3 | 23.1 | 450 | 120 | 4 | 3 | 300 | 0.5 | 0.6 | 30 | 2.5 | 6.5 |

※材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。