



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 かぼちゃの詰め煮 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。