











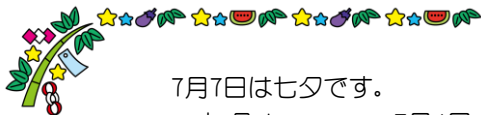


日 曜	献立名			血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	1人分 - kcal	たんぱく くしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
1 月	ごはん		マーボー豆腐 にんじんしゅーまい(2こ) ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ みそ すりみ わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ 納豆 グリンピース コシカボネ もやし こまつな	米 さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	632	26.3
2 火	やきにくピラフ		ほきフライ・ノエッグ 外付け ブロッコリーサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく ほき ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン コブ ブロッコリー キャベツ みかん きゅうり(ピクルス)	米 あぶら さとう こむぎこ パンこ タルタルソース わふうドレッシング	641	25.0
3 水	バターロール		ミネストローネ ハンバーグ ケチャップソース チーズ入りサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ ニンニク レタス キャベツ	パン マカロニ オリーブあぶら さとう あぶら	641	27.6
4 木	たまごずし		たなばたじる いかスリヤ(1本) たまごスリヤ(2本) ツナマヨ	牛乳 とりにく なると いか たまご ツナ のり	にんじん だいこん みすな 納豆 きゅうり	米 さとう ビーフン かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	608	25.2
5 金	じごなうどん		カレーうどんじる ほしのコロケ さんしょくあえ たなばたゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ ぶたにく とうりゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ショウガ ほうれんそう もやし コーン メロン レモン	じごなうどん こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ ごまあぶら ごま さとう	658	23.1
8 月	わかめごはん		こまつなのみそしる メンチカツ じゃこ入りきんぴら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく わかめ じゃこ さつまあげ	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ れんこん こんにゃく ピーマン	米 こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	630	22.2
9 火	ごはん		スタミナに豆腐 ねぎみそそば(1こ) レタスとだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ かまぼこ のり	にんじん たまねぎ えのき ニラ コシカボネ レタス だいこん パプリカ	米 さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら わふうドレッシング	602	27.1
10 水	しょくパン いちごジャム		たまごスープ クリスピーチキン コーンポテト	牛乳 ベーコン たまご とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン パセリ いちご	パン オリーブあぶら こむぎこ パンこ コーンフレーク あぶら じゃがいも マーガリン	640	28.9
11 木	ひじきごはん		さばのあますがけ おひたし シークワサーゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき さば カツオブシ	にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう シークワサー	米 あぶら さとう でんぷん	636	24.8
12 金	ちゅうかめん		しおラーメン汁 きなこだんご(4こ) ささみのごますあえ	牛乳 ぶたにく きなこ ささみ みそ	にんじん キャベツ ながねぎ メンマ コシカボネ もやし チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら しらたまだんご さとう ごま	649	26.1
16 火	むぎごはん		なつやさいかレー いかとはるさめのサラダ ムース	牛乳 とりにく いか にゅうせいひん	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ きゅうり	米 おおむぎ こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま さとう	666	24.9
17 水	さきたまボール		しおやきそば ウィンナーたまごやき サイダーゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく ウィンナー たまご	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ぶどう みかん レモン	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら さとう サイダー	618	22.6
							775	27.8

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。



7月7日は七夕です。
七夕メニュー 7月4日 7月5日

