

日 曜	献立名			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	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	米 さとう 油 ごま油	632	26.3	
			にんじん焼売(2こ) ナムル				みそ すりみ わかめ	納豆 納豆 グリンピース コンニョウ もやし 小松菜	片栗粉 小麦粉 ごま
2 火	焼き肉ピラフ		ほきフライ・ノンエッグ 外タネ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 ほき	にんじん 玉ねぎ ピーマン	米 油 さとう	641	25.0	
			冷凍みかん				ツナ	コーン コンニョウ ブロッコリー キャベツ みかん きゅうり(ピクルス)	小麦粉 パン粉 タルタルソース 和風ドレッシング
3 水	バターロール		ミネストローネ	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ	641	27.6	
			ハンバーグ ケチャップソース チーズ入りサラダ				豚肉 ハム チーズ	セロリー トマト パセリ コンニョウ レタス キャベツ	オリーブ油 さとう 油
4 木	手巻きずし		七タ汁	牛乳 鶏肉 なると	にんじん 大根 水菜	米 さとう ビーフン	608	25.2	
			いかスリッパ(2本) たまごスリッパ(2本) ツナマヨ				いか たまご ツナ のり	納豆 納豆 きゅうり	片栗粉 ノンエッグマヨネーズ
5 金	地粉うどん		カレーうどん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	地粉うどん 小麦粉 油	658	23.1	
			星のコロッケ 三色和え 七タゼリー				かまぼこ 豚肉 豆乳	ショウガ ほうれん草 もやし コーン メロン レモン	じゃが芋 パン粉 ごま油 ごま さとう
8 月	わかめごはん		小松菜のみそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 小松菜 長ねぎ	米	630	22.2	
			メンチカツ じゃこ入りきんぴら				豚肉 わかめ じゃこ さつま揚げ	玉ねぎ れんこん こんにゃく ピーマン	小麦粉 パン粉 油 ごま油 さとう
9 火	ごはん		スタミナ肉豆腐	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ えのき	米 さとう 油	602	27.1	
			ねぎみそ包子(2こ) レタスと大根のサラダ				みそ かまぼこ のり	ニラ コンニョウ レタス 大根 パプリカ	小麦粉 ごま油 和風ドレッシング
10 水	食パン いちごジャム		たまごスープ	牛乳 ベーコン たまご	にんじん 玉ねぎ	パン オリーブ油	640	28.9	
			クリスピーチキン コーンポテト				鶏肉	キャベツ チンゲンサイ コーン パセリ いちご	小麦粉 パン粉 コーンフレーク 油 じゃが芋 マーガリン
11 木	ひじきごはん		鯖の甘酢がけ	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん えだまめ	米 油 さとう	636	24.8	
			お浸し シークワサーゼリー				ひじき 鯖 カツオブシ	キャベツ ほうれん草 シークワサー	てんぷん
12 金	ちゅうかめん		塩ラーメン汁	牛乳 豚肉	にんじん キャベツ 長ねぎ	ちゅうかめん 油 ごま油	649	26.1	
			きなこ団子(5こ) ささみのごま酢あえ				きなこ ささみ みそ	メンマ コンニョウ もやし チンゲンサイ	白玉団子 さとう ごま
16 火	麦ごはん		夏野菜カレー	牛乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ なす	米 大麦 小麦粉 油	666	24.9	
			いかと春雨のサラダ ムース				いか 乳製品	かぼちゃ きゅうり	春雨 ごま油 ごま さとう
17 水	さきたまボール		塩焼きそば	牛乳 豚肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ	パン 焼きそば麺	618	22.6	
			ウィンナーたまご焼き サイダーゼリーボンチ				ウィンナー たまご	小松菜 ぶどう みかん レモン	油 ごま油 さとう サイダー
18 木	ごはん のりごまふりかけ		じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ	米 ごま	610	27.2	
			鶏肉の味噌パン粉焼き おかがマヨネーズ和え				わかめ 鶏肉 ツナ カツオブシ のり	ショウガ ブロッコリー キャベツ	じゃが芋 さとう パン粉 ノンエッグマヨネーズ

*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

