



# 7月 予定献立表



7月の給与栄養量 エネルギー 453Kcal タンパク質 18.4 脂質 13.8g 塩分

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 13 27 )	とうもろこしごはん(塩) 鶏肉の青じそ塩焼き (塩、酒) 三色ピーマン炒め (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) あべかわマカロニ	鶏もも肉(40g) ちりめんじゃこ(8g) 豆腐(10g) きなこ(2g)	白米(35g) 三温糖 三温糖 サラダ油 卵なしマカロニ(6g) 三温糖	とうもろこし(10g) 青じそ(2g) ピーマン(15g)赤ピーマン(15g) 黄ピーマン(15g) オクラ(8g) たまねぎ(10g) なめこ(8g)
火 ( 14 28 )	ごはん 魚のソテーバター醤油 (しょうゆ) トマトときゅうりのサラダ (酢、塩) かぼちゃのスープ (コンソメ、塩) 冷やしうどん (だし、しょうゆ、みりん)	魚(40g) ささみ(6g) 豆乳(100cc) 卵なしちくわ(10g)	フランスパン(1切れ) バター 小麦粉 オリーブ油 三温糖 うどん(1/6玉) 卵なし天かす(1g)	トマト(10g)きゅうり(10g) レモン汁 枝豆(4g) かぼちゃ(30g)にんじん(10g) パセリ(0.3g)たまねぎ(10g) きゅうり(8g)トマト(8g)
水 ( 1 15 29 )	ごはん 豚肉となすの生姜炒め (しょうゆ、酒) 切干大根のサラダ (マヨドレ、酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) とうもろこし フルーツヨーグルト	豚もも肉(15g) 豚バラ肉(15g) 卵なしハム(6g) うすあげ(1g) ヨーグルト(40g)	白米(35g) 三温糖 サラダ油 三温糖	なす(15g)ピーマン(5g) 土生姜(1g) にんじん(8g)きゅうり(6g) 切り干し大根(5g) 冬瓜(20g) しめじ(8g) みょうが(2g) とうもろこし(70g) みかん缶、もも缶、りんご(10g)
木 ( 2 16 30 )	ごはん 鶏手羽元のゆかり焼き (ゆかりふりかけ) オクラと山芋のさっぱり和え (ポン酢) おみそ汁 (にぼし、みそ) 梅しそおにぎり	鶏手羽元(1本) ささみ(8g) わかめ(4g)	白米(35g) 山芋(10g)	オクラ(10g)プチトマト(15g) きゅうり(10g) かぼちゃ(10g)たまねぎ(8g) えのき(4g) 梅干し(4g)青じそ(1g)
金 ( 3 17 31 )	夏野菜のねばねば丼 (酒、しょうゆ、みそ) きゅうりの酢の物 (酢、塩、しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ) ジャムサンド	豚ミンチ(25g) 納豆(15g) きざみのり わかめ(4g) ちりめんじゃこ(3g) うすあげ(1g)	白米(40g) サラダ油 三温糖 三温糖	オクラ(15g) とうもろこし(10g)白ねぎ(3g) 土生姜(1g) きゅうり(15g)にんじん(8g) なす(10g) たまねぎ(10g) 青じそ(2g) ジャム
土 ( 4 18 )	三色丼 (しょうゆ、みりん、酒) (塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) パン or 市販菓子	鶏ミンチ(30g) 豆腐(10g)	白米(35g) 三温糖 サラダ油	とうもろこし(20g)オクラ(10g) 土しょうが(1g)トマト(10g) かぼちゃ(10g)たまねぎ(20g) えのき(6g)

<セタメニュー>

火 ( 7 )	七たそうめん (しょうゆ、みりん、だし) かぼちゃと鶏肉の煮物 (しょうゆ、みりん、酒、だし) お星さまクッキー	卵なしハム(8g) わかめ(6g)のり(1g) 鶏もも肉(40g) バター(4g) 牛乳(3cc)	そうめん(30g) 三温糖 三温糖 小麦粉(10g) 三温糖(4)	ミニトマト(10g)オクラ(8g) とうもろこし(8g)きゅうり(10g) にんじん(15g) かぼちゃ(50g) いんげん(4g)
------------------	--	---	---	--

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 6 20 )	フランスパン ラトウユ (ケチャップ、コンソメ、塩) モロヘイヤと豆腐のスープ (コンソメ、塩) 水ようかん(塩)	鶏もも肉(40g) 豆腐(8g) 寒天(0.5g) 小豆(4g)	フランスパン(1切) サラダ油 三温糖 三温糖(4g)	たまねぎ(10g)トマト(20g) なす(10g)パプリカ黄(15g) ズッキーニ(10g)にんにく(1g) かぼちゃ(10g)ホールトマト モロヘイヤ(4g)にんじん(8g) たまねぎ(8g)えのき(5g)
火 ( 21 )	うなぎの混ぜ寿司 (酢、塩) 高野豆腐の煮物 (だし、うす口、みりん) にゅうめん (かつお、昆布、うす口、塩) ピザトースト (ケチャップ)	うなぎ(15g) 高野豆腐(4g) ささみ(8g) チーズ(3g) 卵なしベーコン(8g)	白米(30g)白ごま(2g) 三温糖 三温糖 そうめん(10g) 食パン(1/4枚)	とうもろこし(8g)きゅうり(15g) 青じそ(1g) なす(10g) オクラ(10g) にんじん(15g) いんげん(3g) みつば(2g)なめこ(6g) しめじ(6g) ピーマン(4g) たまねぎ(3g)
水 ( 8 )	ごはん トマト冷しゃぶ青じそドレッシング (昆布茶、しょうゆ) かぼちゃサラダ(塩) すまし汁 (かつお、昆布、うす口、塩) 枝豆のチヂミ (ポン酢)	豚バラ肉(30g) うすあげ(2g) 卵なしベーコン(8g)	白米(35g) 三温糖 オリーブ油	トマト(10g) オクラ(8g) たまねぎ(8g)青じそ(2g)レモン(4g) かぼちゃ(40g)きゅうり(10g) たまねぎ(8g) とろろ昆布(2g)えのき(8g) 冬瓜(20g)みつば(2g) 小麦粉(5g) ごま油
木 ( 9 )	ごはん 魚とトマトの南蛮漬け (酢、しょうゆ) 豆もやしのごまあえ (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) 納豆レタス炒飯 (しょうゆ、とりがら)	魚(40g) ささみ(6g) うすあげ(1g) 納豆(10g) ちりめんじゃこ(5g)	白米(40g) サラダ油 三温糖 小麦粉 片栗粉 三温糖 白ごま(2g)	トマト(20g)たまねぎ(20g) ピーマン(10g) 豆もやし(10g)きゅうり(6g) にんじん(6g) なす(10g)えのき(6g) 青ねぎ(2g) レタス(8g)白ねぎ(3g) にんにく(1g)
金 ( 10 )	ごはん 鶏肉の照り焼き (しょうゆ、みりん) パプリカのマリネ (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) かぼちゃクッキー	鶏もも肉(40g) ツナ(6g) 豆腐(10g) 牛乳(1.5cc)	白米(35g) オリーブ油 三温糖	パプリカ赤・黄(25g) きゅうり(8g)レモン汁 たまねぎ(8g)にら(5g) しめじ(6g) かぼちゃ(10g)
土 ( 11 25 )	豚飯 (塩、しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) パン or 市販菓子	豚ミンチ(15g) うすあげ(1g)	白米(35g) ごま油 じゃがいも(10g)	たまねぎ(10g)人参(8g) にんにく(1g)青ネギ(2g) しいたけ(10g) トマト(30g) たまねぎ(10g) えのき(6g)

水 ( 22 )	お楽しみおにぎり 豚肉とトマトの炒め物 (コンソメ、塩、しょうゆ) マカロニサラダ(マヨドレ) おみそ汁(にぼし、みそ) もものホットケーキ (B.P)	卵なしハム(8g) きざみのり ツナ 豚ももスライス(15g) 豚バラスライス(15g) ツナ(5g) わかめ 豆乳クリーム 牛乳(3cc)	白米(30g) 三温糖 サラダ油	トマト(10g)枝豆(4g) たまねぎ(6g) とうもろこし(3g) きゅうり(8g)にんじん(4g) かぼちゃ(10g)たまねぎ(12g) もも(10g)
-------------------	--	---	------------------------	--