



7月献立表



| | 火 1日 | 水 2日 | 木 3日 | 金 4日 | 土 5日 | 日 6日 | 月 7日 |
|--------|---|--|--|---|--|--|--|
| 朝 | ご飯 味噌汁 鶏肉の信田巻き ふりかけ フルーツ | ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 漬物 フルーツ | カニ雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ | ご飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 佃煮 フルーツ | ご飯 味噌汁 枝豆いなりの煮物 ふりかけ フルーツ | パン ジャム オニオンスープ 野菜のソテー ¹ ヨーグルト | ご飯 味噌汁 豆腐のトロトロ煮 ふりかけ フルーツ |
| エネルギー | 403kcal | 361kcal | 274kcal | 385kcal | 418kcal | 346kcal | 383kcal |
| 昼 | 赤飯 すまし汁 玉子の吹き寄せ焼き 里芋のごま煮 青菜の酢味噌和え フルーツ | 散らし寿司 赤だし かばちゃの煮物 春雨サラダ ゼリー | 肉うどん 混ぜご飯 青菜の塩炒め 大根サラダ フルーツ | 他人丼 味噌汁 つみれの煮物 ヌッパエンドウの外葉和え ゼリー | ご飯 味噌汁 サーモンマヨフライ 大根の煮物 わかめのポン酢和え フルーツ | ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 糸こんの煮物 キャベツサラダ フルーツ | 七夕そめん いなり寿司 どうもろこしのかき揚げ 青菜と昆布のお浸し ゼリー |
| エネルギー | 558kcal | 539kcal | 452kcal | 641kcal | 589kcal | 617kcal | 646kcal |
| 間食(昼) | シューアイス | ココアバナナケーキ | ババロア | 小麦まんじゅう | フッキー | わらび餅 | どら焼き |
| エネルギー | 61kcal | 155kcal | 89kcal | 74kcal | 156kcal | 66kcal | 102kcal |
| 夕 | ご飯 味噌汁 焼き肉炒め 冬瓜のくず煮 きゅうりの即席漬け | ご飯 味噌汁 魚の山椒焼き 豆腐の薄くずあんかけ モロヘイヤのお浸し | ご飯 味噌汁 鶏肉の香味ソースがけ ひじきの炒め煮 オクラの辛子和え | ご飯 味噌汁 魚のポン酢焼き さつま芋の甘煮 アロコロの胡麻ドレ和え | ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに焼壳 もやしナムル | ご飯 味噌汁 魚の生姜煮 ピーマンのソテー ¹ 長いもの酢和え | お茶漬け なすの肉味噌炒め アスパラのおかか和え 漬物 |
| エネルギー | 451kcal | 434kcal | 556kcal | 483kcal | 545kcal | 417kcal | 418kcal |
| 総エネルギー | 1473kcal | 1489kcal | 1371kcal | 1583kcal | 1708kcal | 1446kcal | 1549kcal |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 ししゃも焼き 佃煮 フルーツ | ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 漬物 フルーツ | ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ フルーツ | パン ポタージュスープ 魚肉ソーセージのケチャップ炒め ヨーグルト | ご飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 漬物 フルーツ | ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 佃煮 フルーツ | |
| エネルギー | 409kcal | 381kcal | 399kcal | 277kcal | 318kcal | 428kcal | 402kcal |
| 昼 | キーマカレー ほうれん草のパ・ソーテー ¹ 玉子サラダ 漬物 乳酸菌飲料 フルーツ | ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 白菜の煮浸し かにかまサラダ フルーツ | オムライス コンソメスープ かばちゃハニー・パ・ソーテー ¹ 野菜ピクルス ゼリー | 散らし寿司 すまし汁 花豆腐の煮物 いんげんのピーナッツ和え フルーツ | かけうどん 混ぜご飯 竹輪のゆかり揚げ ほうれん草のお浸し フルーツ | ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 白菜の香味和え ゼリー | 鶏さき丼 味噌汁 大豆と野菜の餃子 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツ |
| エネルギー | 680kcal | 621kcal | 606kcal | 537kcal | 506kcal | 575kcal | 587kcal |
| 間食(昼) | プリン | たい焼き | チーズケーキ | せんべい | クレープ | バームクーヘン | あずきミルク寒 |
| エネルギー | 75kcal | 80kcal | 97kcal | 68kcal | 89kcal | 97kcal | 92kcal |
| 夕 | ご飯 味噌汁 いかつみれの野菜あんかけ きんぴらごぼう マカロニサラダ | ご飯 すまし汁 魚の塩焼き じゃが芋の味噌煮 和風サラダ | ご飯 味噌汁 塩ダレ豚 れんこんの煮物 うまい菜の磯辺和え | ご飯 味噌汁 魚のパン粉焼き 切干大根の炒め煮 豆サラダ | ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛炒め 筍の煮物 ひじきサラダ | ご飯 味噌汁 魚の和風ムニエル さつま芋の蜂蜜いん 胡麻酢和え | ご飯 コンソメスープ スペニッシュオムレツ アロコロの蟹かまあん コーンサラダ |
| エネルギー | 474kcal | 434kcal | 454kcal | 460kcal | 477kcal | 461kcal | 478kcal |
| 総エネルギー | 1638kcal | 1516kcal | 1556kcal | 1342kcal | 1390kcal | 1561kcal | 1559kcal |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 チーズはんぺん焼き ふりかけ フルーツ | ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 漬物 フルーツ | ご飯 味噌汁 緑黄色野菜入り卵寄せ 佃煮 フルーツ | パン オニオンスープ ワインソテー ¹ ヨーグルト | ご飯 味噌汁 鶏と野菜の旨煮 ふりかけ フルーツ | 小えび雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ | ご飯 味噌汁 車麩の炒り煮 漬物 フルーツ |
| エネルギー | 384kcal | 387kcal | 427kcal | 346kcal | 371kcal | 269kcal | 395kcal |
| 昼 | 五目ご飯 味噌汁 コロッケ 青菜の煮浸し カリフラワーの甘酢和え ゼリー | サンドイッチ 具沢山のミネストローネ エンドウとハムのサラダ フルーツ | 夏野菜カレー 盛り合わせサラダ 漬物 乳酸菌飲料 フルーツ | 焼きそば 中華スープ 混ぜご飯 野菜の浅漬け フルーツ | うなぎの散らし寿司 すまし汁 夏野菜の含め煮 ところん ゼリー | ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き いんげんのくたくた煮 大根の和風和え フルーツ | ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 絹さやの卵とじ マカロニサラダ ゼリー |
| エネルギー | 641kcal | 575kcal | 646kcal | 539kcal | 611kcal | 608kcal | 639kcal |
| 間食(昼) | フルーツヨーグルト | シューアイス | フッキー | みるくまんじゅう | レーズンケーキ | 今川焼 | メロンケーキ |
| エネルギー | 51kcal | 61kcal | 63kcal | 59kcal | 169kcal | 65kcal | 77kcal |
| 夕 | ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 冬瓜の煮物 人参のピーナツ和え | ご飯 味噌汁 魚の照り焼き がんものの煮物 長芋のゆかり和え | ご飯 味噌汁 ブルコギ風 里芋の煮っこごし 白菜の酢の物 | ご飯 味噌汁 魚の利休焼き 大豆煮 ボテトサラダ | ご飯 味噌汁 冷しゃぶ 揚げ出し茄子 青梗菜の塩昆布和え | ご飯 味噌汁 魚のバジルソース焼き ポークビーンズ カリフラワーの和え物 | ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 れんこんサラダ 漬物盛り合せ |
| エネルギー | 502kcal | 458kcal | 469kcal | 505kcal | 537kcal | 567kcal | 488kcal |
| 総エネルギー | 1578kcal | 1481kcal | 1605kcal | 1449kcal | 1688kcal | 1509kcal | 1599kcal |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 竹輪と野菜の煮物 ふりかけ フルーツ | ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 佃煮 フルーツ | パン ジャム コーンスープ 魚肉ソーセージソテー ¹ ヨーグルト | 野菜雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ | ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ フルーツ | ご飯 味噌汁 目玉焼き 漬物 フルーツ | ご飯 味噌汁 豆腐の旨煮 佃煮 フルーツ |
| エネルギー | 366kcal | 367kcal | 325kcal | 278kcal | 433kcal | 392kcal | 388kcal |
| 昼 | 中華丼 中華スープ えび焼売 ほうれん草ナムル フルーツ | 鶏ささみと梅のごまとろろ丼 洋風散らし寿司 味噌汁 豆腐チャンプルー 水菜の和え物 ゼリー | ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 塩だれきゅうり フルーツ | ご飯 すまし汁 魚と野菜の揚げ浸し 切干大根の炒め煮 酢味噌和え ゼリー | チキンカレー ズッキーニソテー ¹ シーザーサラダ 漬物 フルーツ | ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 枝豆しゅうまい 菜の花の辛子マヨ和え フルーツ | あんかけチャーハン わかめスープ 海老フリッタのスイートリゾー ¹ 中華風サラダ フルーツ |
| エネルギー | 535kcal | 523kcal | 625kcal | 617kcal | 657kcal | 644kcal | 617kcal |
| 間食(昼) | バームクーヘン | わらび餅 | たこ焼き | ドームケーキ | シュークリーム | せんべい | パンナコッタ |
| エネルギー | 97kcal | 85kcal | 86kcal | 116kcal | 46kcal | 142kcal | 146kcal |
| 夕 | ご飯 味噌汁 魚のしそ風味焼き 刻み昆布の炒め煮 さつまいもサラダ | ご飯 味噌汁 肉じゃが 千草卵焼き もやしの酢の物 | ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の甘辛煮 冷奴 | ご飯 コンソメスープ オムレツのトマトソース かぼちゃのクリーム煮 コールスローサラダ | ご飯 味噌汁 魚のさらさ蒸し ミニお好み焼き 豆苗の和え物 | ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き ひじきの炒め煮 しらすおろし | ご飯 味噌汁 炭火焼きつくね 青梗菜の煮浸し 辛子和え |
| エネルギー | 515kcal | 493kcal | 487kcal | 474kcal | 402kcal | 520kcal | 427kcal |
| 総エネルギー | 1513kcal | 1468kcal | 1523kcal | 1485kcal | 1538kcal | 1698kcal | 1578kcal |
| 29日 | 30日 | 31日 | | | | | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 ハムの炒め物 佃煮 フルーツ | ご飯 味噌汁 さつま揚げの含め煮 漬物 フルーツ | ご飯 味噌汁 玉子とじ ふりかけ フルーツ | | | | |
| エネルギー | 391kcal | 393kcal | 380kcal | | | | |
| 昼 | すたてうどん(埼玉) 混ぜご飯 とり天(大分) もずくの和え物(沖縄) ゼリー | タコライス 味噌汁 厚揚げの煮物 キャベツの浅漬け フルーツ | ご飯 味噌汁 チキンチャップ もやしとニラの炒め物 盛り合わせサラダ ゼリー | | | | |
| エネルギー | 584kcal | 587kcal | 686kcal | | | | |
| 間食(昼) | ミニマンゴーケーキ(宮崎) | 黒みつ寒天 | カステラ | | | | |
| エネルギー | 47kcal | 100kcal | 135kcal | | | | |
| 夕 | ご飯 すまし汁 魚のレモン蒸し さつまいも甘煮 隠元のくるみ和え | ご飯 味噌汁 ハムのバーグの野菜あん かぼちゃの煮物 ヌッパエンドウの和え物 | お茶漬け 豚ばらきんぴら 白菜の甘酢和え 漬物 | | | | |
| エネルギー | 446kcal | 380kcal | 416kcal | | | | |
| 総エネルギー | 1468kcal | 1460kcal | 1617kcal | | | | |

*仕入れの事情により、献立を変更する事がございますので、ご了承ください。

栄養士 保田 美咲