



7月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(火)	セルフチキンタルタルサンド	とりにく	パン あぶら タルタルソース	キャベツ	641	30.4
	ひよこまめのスープ	ベーコン ほたて	ひよこまめ	さんとうさい たまねぎ だいこん チンゲンサイ にんじん ホウレンソウ		
	かわりこんにゃくサラダ		こんにゃく	にんじん だいずもやし ごまつな きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
2(水)	かんこくふうたきこみごはん	かいそうエキス ぶたにく	こめ しらたき	にんじん にんにく だいずもやし だいこん ホウレンソウ	646	21.7
	トックスープ	とりにく	トック	ごまつな たまねぎ にんじん ながねぎ		
	フルーツあんぱん		あんぱんにゅうゼリー さとう	アロエ ようなし もも りんご		
		ぎゅうにゅう				
3(木)	ごはん	かいそうエキス	こめ		646	22.6
	いわしのなんばんづけ	いわし	あぶら	ながねぎ		
	とうふのみそしる	わかめ とうふ		たまねぎ チンゲンサイ		
	ピリからごまあえ		ごま	だいこん きゅうり		
		ぎゅうにゅう				
4(金)	ごはん	かいそうエキス	こめ		643	20.1
	じゃがいものとうりゅうバターしょうゆ		じゃがいも とうりゅうバター ごま	カラフルにんじん スズキニ コーン		
	いなかに	とりにく ちくわ	さつまいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ほししいだけ		
		ぎゅうにゅう				
7(月)	ちらしずし	たまご かまぼこ のり	こめ ごま	にんじん ほししいだけ かんぴょう れんこん さやいんげん	615	18.2
	たなばたスープ	ふ とうふ		にんじん チンゲンサイ とうがん オクラ		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	りんご もも ようなし		
		ぎゅうにゅう				
8(火)	ごはん	かいそうエキス	こめ		623	22.4
	ソイどんのぐ	だいず ぶたにく ベーコン		ピーマン		
	もずくスープ	とりにく もずく	ごま	にんじん だいこん ながねぎ コーン		
	あまずあえ			きゅうり キャベツ チンゲンサイ		
		ぎゅうにゅう				
9(水)	おろしうどん	とりにく あぶらあげ	うどん	なす たまねぎ だいこん にんじん	708	31.6
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		
	げんこつあげ		あぶら	えだまめ とうもろこし		
	ひやっこ	とうふ				
		ぎゅうにゅう				
10(木)	ごはん(ふりかけ)	かいそうエキス ふりかけ	こめ		643	25.4
	あぶらふのたまごとし	たまご とりにく あぶらふ なまあげ	じゃがいも	たまねぎ えのき にんじん グリンピース		
	おかかいため	かつおぶし		だいずもやし		
		ぎゅうにゅう				
11(金)	じゃこごはん	かいそうエキス わかめ ちりめんじゃこ	こめ ごま		624	17.0
	あまからじゃがいも		じゃがいも あぶら			
	にびたし	あぶらあげ		ごまつな にんじん しめじ		
	アップルシャーベット			りんご		
		ぎゅうにゅう				
14(月)	ごはん	かいそうエキス	こめ		659	28.8
	さばのネギみそやき	さば		しょうが ながねぎ		
	ごまキムチじる	ぶたにく とうふ	こんにゃく ごま	しめじ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん キムチ		
	えだまめ			えだまめ		
		ぎゅうにゅう				
15(火)	やきそば	ぶたにく	めん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	616	31.6
	ホキのバーベキューソース	ホキ	あぶら			
	トマトとたまごのスープ	たまご		たまねぎ マッシュルーム トマト チンゲンサイ		
		ぎゅうにゅう				
16(水)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ	↓エリンギ にんにく↓	725	24.3
	キーマカレー	とりにく だいず	じゃがいも	りんご しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト		
	もみうり	わかめ	ごま	きゅうり キャベツ		
	セレクトクレープ		クレープ			
		ぎゅうにゅう				

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は7日のスープに入っています