



7月 予定献立表



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(水)		やきそば	ぶたにく	ちゅうかめん	658	32.6
		やきえだまめ		オリーブオイル		
		トマトスープ	ハム	こめこ		
		ひややっこ	とうふ			
		ぎゅうにゅう				
2(木)		じゅうしい	さつまあげ こんぶ チャーシュー	こめ むぎ	622	26.3
		もずくじる	もずく	ごま		
		さわらのかりんあげ	さわら	あぶら でんぶん こくとう		
		ミニトマト		ミニトマト		
		ぎゅうにゅう				
3(金)		ごはん	かいそうエキス	こめ	600	24
		なつやすいのゴマキムチじる	ぶたにく とうふ	こんにやく ごま		
		ひじきのマリネ	ひじき			
		ぎゅうにゅう				
6(月)		くろごまあげパン		パン あぶら ごま さとう	627	22.5
		コーンのミルクに	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ バター		
		みかんサラダ				
		ぎゅうにゅう				
7(火)		ひろしごはん	かいそうエキス	こめ むぎ ごま	615	20.2
		たなばたじる	とうふ	フォー		
		ハムチーズいもち	チーズ ハム	じゃがいも		
		たなばたゼリー		ゼリー ナタデココ		
		ぎゅうにゅう				
8(水)		トウモロコシごはん		こめ	633	22.5
		やきもちこし				
		つみれだんごじる	つみれ とうふ			
		しおこぶキャベツ	こんぶ	ごま		
		ぎゅうにゅう				
9(木)		いわつきごはん	かいそうエキス	こめ	686	23
		カレーにくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき		
		そくせきづけ				
		おまめのデザート	たまご なまクリーム	しろはなまめ こむぎこ バター ごま		
		ぎゅうにゅう				
10(金)		ごまじるうどん	とりにく あぶらあげ こんぶ	じこなうどん ごま	623	26.3
		いわしのカリカリあげ	いわし	あぶら		
		ナムル	くきわかめ	ごま		
		ぎゅうにゅう				
13(月)		セルフホットドッグ	フランクフルト	パン	625	29.3
		チキンピーンズ	チーズ ベーコン とりにく だいす	じゃがいも		
		コーンサラダ				
		ぎゅうにゅう				
14(火)		ごはん	かいそうエキス	こめ	620	23.6
		やさいたまごやき	たまご ぎょにくソーセージ			
		だまこじる	ぶたにく	きといも しらたき だまこもち		
		ぎゅうにゅう				
15(水)		いわつきごはん	かいそうエキス	こめ	701	22.8
		やさいチキンカレー	とりにく チーズ	こむぎこ バター じゃがいも		
		ふくじんづけ				
		セレクトクレープ		クレープ (チョコorカスタードふう)		
		ぎゅうにゅう				

最終日のデザートは「クレープ」です チョコカスタード風のどちらかを選べます

- ・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日の芋餅に入っています