

2019年7月

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 — 月 —	青菜御飯 冷凍 鱈の南蛮漬け みかん ゆでとうもろこし 牛乳 星麩のすまし汁	米、片栗粉、油、 三温糖、焼酎	牛乳、あじ	青菜、とうもろこ し、みかん、たま ねぎ、パプリカ、 ピーマン、にんじ ん、オクラ、しょ うが、わかめ	かつお・昆布だし 汁、酒、本みり ん、酢、しょう ゆ、食塩	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 218 mg
2 — 火 —	冷やし中華 バイクドポテト フルーチェ（オレンジ） 牛乳	ゆで中華めん、 じゃがいも、三温 糖、砂糖、油、ご ま油	牛乳、ハム、かに かまぼこ	オレンジ、きゅう り、もやし、コー ン、みかん缶、に んじん、わかめ、 あおのり	本みりん、酒、 しょうゆ、酢、食 塩、鳥がらだし 汁、中華だしの素	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 250 mg
3 — 水 —	ビビンバ丼 牛乳 塩ゆで枝豆 帆立の中華スープ すいか	米、三温糖、ごま 油、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、 卵、ほたて貝柱水 煮缶	すいか、えだま め、もやし、ほう れんそう、にんじ ん、ねぎ、黒さく らげ、しょうが、 にんにく	酒、本みりん、 しょうゆ、中華だ しの素、オイス ターソース、食塩	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 223 mg
4 — 木 —	田舎パン パイナップル缶 コロッケ 牛乳 大豆のサラダ ズッキーニのスープ	じゃがいも、マヨ ネーズ、パン粉、 油、ロールパン、 砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ゆで大豆、ベーコ ン、チーズ、脱脂 粉乳	たまねぎ、パイ ナップ缶、きゅう り、にんじん、ズ ッキーニ、エリン ギ、パプリカ	中濃ソース、本 みりん、洋風だし の素、酒、食塩、 酢、ウスターソー ス	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 24.7 g カルシウム 326 mg
9 — 火 —	塩昆布御飯 メロン さんまのかば焼き 牛乳 キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	米、片栗粉、油、 砂糖	牛乳、さんま、生 揚げ、みそ、かつ お節	メロン、緑豆もや し、だいこん、 キャベツ、しめ じん、ねぎ、にん じん、塩こんぶ、 しょうが	かつお・昆布だし 汁、酒、しょう ゆ、みりん、本 みりん、食塩	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 231 mg
10 — 水 —	ロールパン もも缶 タンドリーチキン 牛乳 マカロニサラダ きゃべつのスープ	マカロニ、マヨ ネーズ、油、ロー ルパン、三温糖	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト、ベー コン	もも缶、たまね ぎ、きゅうり、 キャベツ、パプリ カ、にんじん、に んにく、レモン果 汁	ケチャップ、食 塩、洋風だしの 素、本みりん、 酒、カレー粉	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 215 mg
11 — 木 —	御飯 すいか 豚肉焼き肉風 牛乳 海藻サラダ みそ汁（なす・玉ねぎ）	米、はるさめ、 油、はちみつ、ご ま油、ごま、三温 糖	牛乳、豚肉、み そ、油揚げ、かに かまぼこ	すいか、たまね ぎ、もやし、きゅ うり、なす、にん じん、りんご、わ かめ、しょうが、 にんにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ワ イン、本みりん、 酒、酢、食塩、中 華だしの素	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 211 mg
16 — 火 —	田舎パン 冷凍 鮭のコーンクリーム焼き みかん コールスローサラダ 牛乳 チキンと夏野菜のスープ	マヨネーズ、油、 小麦粉、ロールパ ン、三温糖	牛乳、さけ、ツナ 水煮缶、鶏むね 肉、粉チーズ	みかん、きゅう り、キャベツ、た まねぎ、クリーム コーン缶、トマ ト、パプリカ、に んじん、オクラ、 レモン果汁	酒、食塩、本みり ん、洋風だしの 素、酢	エネルギー 436 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.6 g カルシウム 228 mg
17 — 水 —	ドライカレーライス 和風ポテトサラダ フルーツゼリー 牛乳	米、じゃがいも、 砂糖、マヨネー ズ、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、 ゼラチン	ぶどう果汁、たま ねぎ、みかん缶、 パイナップ缶、にん じん、なす、ピー マン、えだまめ、ト マトピューレ、ひ じき、しょうが	カレールウ、酒、 しょうゆ、酢、ウ スターソース、ケ チャップ、カレー 粉、食塩、洋風だ しの素	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 201 mg