

7月の献立表

日	曜日	10時の おやつ	献立		3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	土	チーズ	コッペパン ソーセージ	牛乳	麦茶 カルシウムせんべい	613 679	18.0 17.1	30.8 32.9	チーズ コッペパン 牛乳 魚肉ソーセージ せんべい
3	月	麦茶 ブルーーン	鶏肉のからあげ 切り干し大根のナムル	トマトスープ ピーマン炒め煮	牛乳 焼きそば	545 653	20.7 25.9	21.9 27.6	鶏肉 トマト 卵 玉葱 切干大根 ほうれん草 人参 ピーマン
4	火	ヨーグルト	豚肉のカレーソテー がんもどき煮	ポテトサラダ	牛乳 カル鉄おにぎり	578 697	23.1 26.9	22.7 28.3	豚肉 玉葱 じゃが芋 胡瓜 卵 人参 小松菜 ひじき
5	水	麦茶 かぼちゃポーロ	めかじきの煮魚 味付け芋	なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 ソーセージ蒸しパン	501 596	23.7 29.1	15.0 15.4	かじき 人参 豚肉 なす 玉葱 じゃが芋 魚肉ソーセージ
6	木	牛乳 おやつごはん	豆腐の中華煮 トマト酢の物	ちくわの磯辺あげ	麦茶 レモンカップケーキ	562 585	20.2 20.7	21.3 21.8	豚肉 豆腐 人参 筍 青梗菜 竹輪 卵 トマト 胡瓜 レモン
7	金	麦茶 クラッカー	玄米ごはん 上州きんぴら	厚焼き卵 生揚げそば煮	ヨーグルトあえ	502 572	20.0 24.3	19.7 22.1	卵 鶏肉 ごぼう 人参 生揚げ 豚挽肉 パナナ
8	土	チーズ	和風スパゲティ 小松菜磯和え	バナナ	牛乳 とつとちゃんせんべい	348 346	15.1 13.9	11.0 8.5	人参 玉葱 ツナ しめじ えのき パナナ 小松菜 牛乳
10	月	麦茶 ブルーーン	鶏肉の照焼 春雨サラダ	大根の煮物	牛乳 ごまごま豆腐パン	483 580	20.2 25.8	15.8 20.7	鶏肉 竹輪 大根 人参 キャベツ コーン 春雨 牛乳 豆腐
11	火	チーズ	豚肉のケチャップ炒め かぶのサラダ	きんぴらごぼう	牛乳 きなこごぼう	481 541	21.1 22.5	20.1 20.6	豚肉 玉葱 ごぼう 人参 かぶ ツナ 胡瓜
12	水	麦茶 たまごポーロ	鮭の空揚げ五目あんかけ 塩かぼちゃ	豆腐と大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 スパゲティミートソース	517 621	23.9 29.5	14.4 18.3	鮭 玉葱 もやし いんげん 大根 豆腐 豚挽肉 人参
13	木	バナナ	チンジャオロースー チンゲン菜のナムル	生揚げごま煮	牛乳 おぼけせんべい	457 517	16.9 21.0	15.7 19.7	豚肉 ピーマン パプリカ 筍 生揚げ 青梗菜 油揚げ もやし
14	金	麦茶 ブルーーン	玄米ごはん わかめサラダ	ハンバーグ にんじんの甘煮	牛乳 フランスパン	508 604	19.7 24.4	15.0 19.6	豚挽肉 人参 玉葱 卵 わかめ キャベツ 胡瓜 しらす トマト
15	土	麦茶 ウエハース	コッペパン バナナ	牛乳	麦茶 小魚ぼんせん	636 732	13.3 15.1	29.3 33.4	カルテツウエハース コッペパ ン 牛乳 パナナ 小魚ぼんせん
17	月		海の日						
18	火	牛乳 ハイハイ	妻ごはん 彩りサラダ	カレー ゆで卵	牛乳かん	500 533	16.2 16.0	16.7 16.1	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 卵 粉寒天
19	水	麦茶 クラッカー	鮭の西京焼き フルーツフレンチサラダ	肉じゃが煮	牛乳 とうもろこし	468 530	21.1 25.6	13.8 14.5	鮭 じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 キャベツ 胡瓜
20	木	ヨーグルト	鶏肉のさっぱり煮 小松菜と人参のお浸し	スパゲッティサラダ	牛乳 こめ棒くん	486 582	21.1 25.3	19.5 25.0	鶏肉 葱 胡瓜 人参 ツナ 小松菜 牛乳 こめ棒くん
21	金	オレンジ	玄米ごはん かぼちゃの煮付け 噌汁	ブルコギ風 もやしの中華風 豆腐と玉ねぎわかめの味 噌汁	牛乳 ブルーンクッキー	515 634	20.5 25.7	17.7 22.5	豚肉 なら 人参 玉葱 もやし 胡瓜 ササミ 豆腐 わかめ
22	土	ゼリー	冷やしたぬきうどん 味付け芋	ゆで卵	牛乳 カルテツミルクラスク	335 342	13.6 14.3	8.5 9.2	うどん 胡瓜 人参 卵 じゃが 芋 牛乳 カルテツミルクラスク
24	月	チーズ	わかめごはん 生揚げ甘辛煮	豚肉と小松菜の炒め物 きゅうりのポリポリ	ヨーグルト カルテツサブレ	488 532	23.7 25.4	17.5 17.5	しらす 人参 わかめ 豚肉 卵 もやし 小松菜 胡瓜 しめじ
25	火	ヨーグルト	鶏肉のマリネ 豆腐と油揚げの味噌汁	ごぼうの土佐煮 オレンジ	牛乳 ジャムバターサンド	552 645	22.1 24.2	20.4 24.0	鶏肉 玉葱 ピーマン 人参 胡瓜 ごぼう 豆腐 油揚げ 葱
26	水	バナナ	鮭の南部焼き 切干大根煮付け	納豆あえ	牛乳 レーズン コーンフレーク	468 531	21.7 26.8	11.2 13.8	鮭 納豆 ほうれん草 人参 油揚げ 牛乳 レーズン
27	木	麦茶 かぼちゃポーロ	和風ハンバーグ ごま酢あえ	じゃが芋たらこ煮	牛乳 食べる小魚 きゅうりスティック	438 511	19.9 24.2	16.3 16.9	豚挽肉 豆腐 ひじき 卵 玉葱 じゃが芋 キャベツ 胡瓜
28	金	バナナ	妻ごはん ゆで卵 ダ	夏野菜カレー きゅうりの中華風サラ ダ	牛乳 にんじんケーキ	540 621	16.8 20.6	19.9 25.0	鶏肉 玉葱 かぼちゃ なす トマト 卵 胡瓜 人参
29	土	ゼリー	コッペパン バナナ	牛乳	麦茶 せんべい	348 346	15.1 13.9	11.0 8.5	人参 玉葱 ツナ しめじ えのき パナナ 小松菜 牛乳
31	月	麦茶 おやつごはん	焼肉丼 豆腐とほうれん草のみそ汁	マカロニサラダ オレンジ	プリンアラモード	511 564	21.0 24.3	20.8 24.3	豚肉 玉葱 豆腐 わかめ 人参 ほうれん草 胡瓜 コーン