



# 7月献立表



	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日	日 5日	月 6日	火 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	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 漬物 フルーツ	野菜雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	パン ジャム オニオンスープ 野菜のソテー フルーツ	ご飯 味噌汁 豆腐のトロトロ煮 漬物 フルーツ
エネルギー	406kcal	358kcal	436kcal	374kcal	266kcal	347kcal	385kcal
昼	赤飯 すまし汁 玉子の吹き寄せ焼き じゃが芋のそぼろ煮 青菜の酢味噌和え フルーツ	散らし寿司 赤だし 海老と枝豆しんじょの銀鮓かけ かぼちゃサラダ フルーツ	肉うどん 混ぜご飯 ミニコロッケ 大根サラダ ゼリー	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	ご飯 味噌汁 魚のボン酢焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーの胡麻ドレ和え フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 糸こんにゃくの煮物 オクラとトマトの和え物 ゼリー	七夕そうめん いなり寿司 とうもろこしのかき揚げ 青菜と昆布のお浸し フルーツ
エネルギー	587kcal	523kcal	564kcal	632kcal	508kcal	631kcal	723kcal
間食(昼)	ミルク饅頭	クレープ	ココアバナナケーキ	プリン	わらび餅	バームクーヘン	フルーツあんみつ
エネルギー	56kcal	89kcal	155kcal	75kcal	31kcal	97kcal	107kcal
夕	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 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 魚介の炒め物 厚焼き玉子 青梗菜の和え物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 えび焼売 もやしナムル	ご飯 味噌汁 魚の生姜煮 ピーマンのソテー 長いもの甘酢和え	ご飯 味噌汁 塩ダレ豚 れんこんの煮物 焼きなす
エネルギー	529kcal	445kcal	432kcal	438kcal	514kcal	411kcal	453kcal
総エネルギー	1578kcal	1415kcal	1587kcal	1519kcal	1319kcal	1486kcal	1668kcal
8日		9日		10日		11日	
朝	ご飯 味噌汁 ししゃも焼き 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 漬物 フルーツ	パン ジャム ポタージュスープ 魚肉ソーセージのケチャップ炒め フルーツ	ご飯 味噌汁 枝豆いなりの煮物 漬物 フルーツ	小えび雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ
エネルギー	391kcal	399kcal	385kcal	377kcal	311kcal	406kcal	271kcal
昼	タコライス 味噌汁 大根の煮物 キャベツの浅漬け ゼリー	他人丼 味噌汁 かぼちゃの煮物 白菜の甘酢和え フルーツ	ご飯 味噌汁 サーモンマヨフライ 切干大根の炒め煮 わかめのボン酢和え フルーツ	夏野菜カレー ほうれん草のパターナー 人参のピーナツ和え 漬物 ゼリー	ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛炒め かにかま天ぷら なめこのおろし和え フルーツ	焼きそば 中華スープ 混ぜご飯 コーンサラダ フルーツ	鶏すき丼 味噌汁 大豆と野菜の餃子 胡瓜とわかめの酢の物 ゼリー
エネルギー	594kcal	555kcal	618kcal	642kcal	544kcal	568kcal	612kcal
間食(昼)	アイスクリーム	たい焼き	シュークリーム	ウエハース	チーズケーキ	ヨーグルト(フルーツソース)	ようかん
エネルギー	96kcal	71kcal	46kcal	64kcal	77kcal	54kcal	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 しらす和え	お茶漬け なすの肉味噌炒め アスパラのおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 魚の漬け焼き 里芋の煮物 はるさめの酢の物	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ ひじきの炒め煮 玉子サラダ	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 木耳と玉子の炒め物 胡麻酢和え	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーの蟹かまあん そら豆のサラダ
エネルギー	470kcal	427kcal	417kcal	408kcal	556kcal	500kcal	474kcal
総エネルギー	1551kcal	1452kcal	1466kcal	1491kcal	1488kcal	1528kcal	1449kcal
15日		16日		17日		18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 車麩の炒り煮 漬物 フルーツ	パン ジャム オニオンスープ ウインナーソテー	ご飯 味噌汁 鶏と野菜の旨煮 ふりかけ フルーツ	カニ雑炊 味噌汁 梅干し 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
エネルギー	380kcal	388kcal	367kcal	291kcal	371kcal	277kcal	410kcal
昼	山形のだしとろろ飯(山形) 味噌汁 ゴーヤチャンプルー(沖縄) 冬瓜のかかあんかけ(沖縄) ずんだ羊かん(宮城) フルーツ	ご飯 味噌汁 魚のみぞれ煮 ビーフン炒め 長芋のゆかり和え フルーツ	オムライス コンソメスープ ジャーマンポテト 野菜ピクルス ゼリー	梅しご飯 味噌汁 かつおカツ 青菜の煮浸し 冷奴 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 フルーツ	散らし寿司 すまし汁 揚げ出し豆腐 キャベツのごま和え ゼリー	カレーライス クリームコロッケ 盛り合わせサラダ 漬物 フルーツ
エネルギー	593kcal	622kcal	640kcal	581kcal	602kcal	525kcal	704kcal
間食(昼)	クッキー	ドームケーキ	今川焼	黒糖まんじゅう	コーヒーゼリー	チョコマフルケーキ	プチケーキ
エネルギー	92kcal	116kcal	65kcal	73kcal	80kcal	120kcal	97kcal
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き こんにゃくの煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ブルコギ風 里芋の煮ころがし トマトサラダ	ご飯 味噌汁 魚の照り焼き がんもの煮物 もやしの酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 れんこんサラダ 漬物盛り合せ	ご飯 すまし汁 魚の西京焼き いんげんのくたくた煮 白菜の酢の物	ご飯 味噌汁 冷しゃぶ 茄子の煮物 青梗菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 魚の利休焼き 大豆煮 大根の和風和え
エネルギー	464kcal	469kcal	441kcal	478kcal	529kcal	528kcal	430kcal
総エネルギー	1529kcal	1595kcal	1513kcal	1423kcal	1582kcal	1450kcal	1641kcal
22日		23日		24日		25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 コンソメスープ 魚肉ソーセージソテー フルーツ	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 玉子とじ ふりかけ フルーツ
エネルギー	363kcal	376kcal	328kcal	270kcal	420kcal	398kcal	384kcal
昼	中華スープ 八宝菜 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そば 混ぜご飯 とうもろこしのかき揚げ 水菜のツナ和え ゼリー	うな丼 すまし汁 茶碗蒸し 胡瓜の酢の物 フルーツ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 厚揚げの照り焼き トマトと大葉のサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 あじつみれの煮物 炒めなます いんげんのごま和え ゼリー	あんかけチャーハン わかめスープ 海老フリッター 中華風サラダ 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 フルーツ
エネルギー	561kcal	577kcal	706kcal	520kcal	554kcal	583kcal	558kcal
間食(昼)	たこ焼き	プリン	アイスクリーム	カステラ	蒸しパン	ウエハース	ヨーグルト(フルーツソース)
エネルギー	86kcal	75kcal	96kcal	137kcal	94kcal	64kcal	54kcal
夕	ご飯 味噌汁 炭火焼きつくね さつま芋のレモン煮 辛子和え	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 冬瓜のくず煮 とろろてん	ご飯 味噌汁 魚のさらさ蒸し 豆腐チャンプルー 豆苗の和え物	ご飯 コンソメスープ サイコロステーキ かぼちゃのクリーム煮 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 しらすおろし	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き ひじきの炒め煮 白菜の香味和え	ご飯 味噌汁 カハハンバーグの野菜あん ひじきの炒め煮 ｽｯｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞｳ の和え物
エネルギー	436kcal	424kcal	429kcal	659kcal	506kcal	524kcal	378kcal
総エネルギー	1446kcal	1452kcal	1559kcal	1586kcal	1574kcal	1569kcal	1374kcal
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 豆腐の旨煮 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの含め煮 漬物 フルーツ				
エネルギー	393kcal	385kcal	386kcal				
昼	散らし寿司 すまし汁 花豆腐の煮物 いんげんのピーナツ和え ゼリー	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 枝豆しゅうまい 菜の花の辛子マヨ和え フルーツ	チキンカレー ズッキーニソテー シーザーサラダ 漬物 フルーツ				
エネルギー	553kcal	643kcal	639kcal				
間食(昼)	クレープ	焼きドーナツ	抹茶ようかん				
エネルギー	89kcal	93kcal	74kcal				
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ミニお好み焼き 海藻の和え物	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	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	470kcal	591kcal	416kcal				
総エネルギー	1505kcal	1712kcal	1515kcal				

栄養士 保田 美咲

\* 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。