



令和元年7月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	チキンカツ丼 ごぼうのマヨネーズ和え 青かつぱ みそ汁	チキンカツ シーチキン みそ	米 サラダ油 ごま マヨネーズ 焼きふ	キャベツ ごぼう きゅうり 人参 きゅうり漬 わかめ ねぎ	1杯キ* - : 706kcal
2	火	ご飯 鮭の西京焼き 麩チャンプルー くずもち すまし汁	べにざけ 白みそ みそ たまご ポーク 豆腐	米 車ふ サラダ油 片栗粉 さとう 黒砂糖	白菜 きゅうり しそ 山海 ぶし にんじん キャベツ にら あおさ	1杯キ* - : 595kcal
3	水	ご飯 ミートローフ スパゲティーサラダ コーンクリームスープ	合挽き肉 たまご プレスハム 牛乳	米 パン粉 ドレッシング スパゲッティ マヨネーズ 薄力粉 サラダ油	ミックスベジ キャベツ かいわれ トマト 人参 きゅうり コーン 玉葱	1杯キ* - : 774kcal
4	木	おにぎり きつねうどん ふんわり天 なめたけ和え	かつお節 リティナー赤 味付けいなり ふんわり天	米 うどん ドレッシング	しいたけ わかめ ねぎ 人参 オクラ なめたけ	1杯キ* - : 561kcal
5	金	ちらしずし ちくわの磯辺揚げ そうめん汁 シューアイス	たまご べにざけ ちくわ	米 サラダ油 薄力粉 そうめん シューアイス	きざみのり 絹さや ねぎ あおのり キャベツ レッドオニオン	1杯キ* - : 659kcal
8	月	むぎごはん メンチカツ じゃこ和え なめこみそ汁 おさつスティック	メンチカツ ウインナー しらす干し みそ	米 むぎ サラダ油 ドレッシング さとう ごま油 おさつスティック	キャベツ にんじん 小松菜 わかめ なめこ 白ねぎ	1杯キ* - : 650kcal
9	火	三色丼 昆布和え アーサすまし汁 つぼ漬け	鶏ミンチ たまご	米 さとう 片栗粉 油	小松菜 白菜 塩昆布 あおさ たけのこ しそ たくあん	1杯キ* - : 564kcal
10	水	ご飯 みそ汁 サバのしそ風味焼き 冷奴 かき揚げ	さば 豆腐 たまご みそ	米 さとう 薄力粉 サラダ油 焼きふ	山海ぶし しそ えのき 水菜 人参 もずく いんげん 玉葱 チンゲン サイ	1杯キ* - : 691kcal
11	木	ご飯 麻婆豆腐 いかと大根の中華和え 中華スープ パイン缶	豆腐 豚ミンチ みそ いか かにかま	米 サラダ油 片栗粉 さとう ごま	玉葱 しいたけ チンゲン 菜 大根 きゅうり わかめ コーン きくらげ かいわれ パイン缶	1杯キ* - : 628kcal
12	金	ご飯 煮つけ しらす酢の物 みそ汁 オレンジ	手羽元 厚揚げ しらす みそ	米 板こんにやく さとう	大根 人参 しいたけ チン ゲンサイ きゅうり わかめ しめじ かいわれ 玉葱 オ レンジ	1杯キ* - : 580kcal
16	火	むぎごはん アジフライ からし菜炒め すまし汁 ふりかけ	アジフライ シーチキン	米 むぎ サラダ油 フレンチドレッシング	キャベツ にんじん からし な たまねぎ もずく ねぎ	1杯キ* - : 542kcal
17	水	ご飯 魚のピカタ マカロニサラダ ミネストローネ すいか	ホキ たまご プレスハム ベーコン	米 薄力粉 ドレッシング マカロニ マヨネーズ	キャベツ かいわれ 人参 きゅうり 玉葱 セロリー ホールトマト すいか	1杯キ* - : 597kcal
18	木	ジュシー 沖縄そば 酢の物さきいか ヤクルト	豚グーヤー ちきあげ 三枚肉 大丸かまぼこ さきいか	米 沖縄そば 黒砂糖 さとう ヤクルト	干しいたけ にんじん ひじき ねぎ きゅうり キャベツ	1杯キ* - : 738kcal
19	金	ご飯 鶏肉のから揚げ 鮭のマヨネーズ和え えのきすまし汁	鶏もも べにざけ(焼き)	米 ドレッシング マヨネーズ	キャベツ かいわれ トマト ほうれん草 きゅうり 玉葱 えのきたけ わかめ	1杯キ* - : 582kcal
22	月	あわごはん みそ汁 コロケと魚フライ ビーフン炒め ミニフィッシュ	白身魚フライ 豚小間 油揚げ みそ ミニフィッシュ	あわもち 米 コロケ サラダ油 ドレッシング ビーフン	キャベツ にんじん かいわ れ にら たけのこ きくらげ ほうれんそう	1杯キ* - : 708kcal
23	火	ご飯 さばのみそ煮 ゴーヤチャンプルー すまし汁 じゃが芋の甘辛煮	さば みそ たまご 豆腐	米 サラダ油 じゃがいも さとう	きゅうり もやし にがうり たまねぎ にんじん あおさ	1杯キ* - : 693kcal
24	水	冷やし中華 きびなごから揚げ 蒸しパン	たまご プレスハム きびなご	中華めん サラダ油 さとう ごま油 片栗粉 小麦粉 ドレッシング 黒砂糖	きゅうり わかめ 白ねぎ レモン(果汁) レタス	1杯キ* - : 730kcal
25	木	ご飯 酢鶏 豆苗のゴマ和え ほうれん草油揚げみそ汁	鶏もも ささみ 油揚げ みそ	米 片栗粉 サラダ油 さとう ごま	ピーマン 人参 玉葱 れん こん しいたけ トウモロ こやし パプリカ ほうれ んそう	1杯キ* - : 686kcal
26	金	カレーライス ミックスサラダ ゼリー 福神漬け	豚小間 鶏小間 ゼラチン	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ドレッシング さとう	玉葱 人参 レタス キャベ ツ かいわれ コーン缶 ミ ニトマト ぶどうジュース 福 神漬	1杯キ* - : 752kcal
29	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身魚フライ プレスハム	バーガーパン サラダ油 フライドポテト ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤パプリカ 玉葱 かいわれ	1杯キ* - : 659kcal
30	火	スタミナ丼 バンバンジー コンソメスープ	豚ローススライス ささみ ベーコン	米 和風ドレッシング ごまドレッシング	オクラ しそ 赤パプリカ きゅうり もやし コーン缶 こまつな だいこん	1杯キ* - : 769kcal
31	水	ご飯 魚のマリネ ポテトサラダ ミネストローネ プリン	ホキ プレスハム ベーコン	米 薄力粉 片栗粉 油 さとう ドレッシング プリン じゃがいも マヨネーズ	玉葱 ピーマン 赤パプリカ レタス トマト きゅうり 人参 セロリ キャベツ	1杯キ* - : 726kcal