



# 令和3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	木	ご飯 みそ汁 チキンソテー 大根ちくわのマヨネーズ和え	鶏もも ちくわ 油揚げ みそ	米 和風ドレッシング マヨネーズ	レタス キャベツ トマト 大根 きゅうり わかめ チンゲンサイ	1食あたり：569kcal
2	金	カレーライス ドレッシング和え ヨーゴ	豚小間 鶏小間 かにかま	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも 乳酸菌飲料	玉葱 人参 サニーレタス キャベツ パプリカ 紫玉葱 ホールコーン缶	1食あたり：827kcal
5	月	むぎごはん みそ汁 メンチカツ 切干大根煮 油みそ	メンチカツ ベーコン みそ シーチキン	米 むぎ サラダ油 和風ドレッシング さとう	キャベツ 紫玉葱 人参 切干大根 にら わかめ たまねぎ ねぎ	1食あたり：676kcal
6	火	あわごはん みそ汁 鮭の西京焼き 麩チャンプルー	べにざけ 白みそ みそ たまご ポーク ゆし豆腐	あわもち 米 車ふ、サラダ油	白菜 きゅうり しそ 山海ぶし にんじん キャベツ にら ねぎ	1食あたり：571kcal
7	水	ちらしずし ちくわの磯辺揚げ そうめんすまし汁	たまご べにざけ ちくわ	米 サラダ油 薄力粉 そうめん ラクトアイス	きざみのり 絹さや あおのり キャベツ レッドオニオン ねぎ	1食あたり：669kcal
8	木	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 芋天ぷら みかん缶	豆腐 ポーク みそ	米 サラダ油 さつまいも 薄力粉 焼きふ	キャベツ にんじん 玉葱 にら ほうれんそう みかん缶	1食あたり：632kcal
9	金	ご飯 たまごスープ チキンソテーチリソース かぼちゃのサラダ	鶏もも プレスハム たまご	米 和風ドレッシング マヨネーズ ごま油	レタス キャベツ トマト かぼちゃ 玉葱 きゅうり かいわれ しいたけ ねぎ	1食あたり：574kcal
12	月	あわごはん みそ汁 イカフライ ひじき煮 青かつぱ	イカカツ だいず ちくわ 豆腐 みそ	あわもち 米 サラダ油 和風ドレッシング さとう	キャベツ にんじん ひじき 絹さや きゅうりしょうゆ漬 なめこ 白ねぎ	1食あたり：580kcal
13	火	ざるそば いなりずし レバーの立田揚げ キムチ	豚レバー 油揚げ	そば(ゆで) さとう 片栗粉 米	白ねぎ きざみのり サニーレタス 大根 コンブ にんじん かんぴょう	1食あたり：507kcal
14	水	ご飯 すまし汁 サバのしそ風味焼き いんげん炒め	さば	米 さとう ごま油	山海ぶし しそ えのきたけ 水菜 人参 さやいんげん 赤パプリカ 玉葱 コーン たけのこ わかめ しいたけ	1食あたり：585kcal
15	木	ハヤシライス 海藻サラダ フルーツカクテル	豚小間 シーチキン	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ごま油 さとう フルーツ缶	玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース レタス キャベツ	1食あたり：704kcal
16	金	ご飯 中華スープ 酢 鶏 豆苗のゴマ和え	鶏もも ささみ プレスハム	米 片栗粉 サラダ油 さとう ごま	ピーマン 人参 玉葱 しいたけ 豆苗 レンコン 赤パプリカ もやし しめじ きくらげ かいわれ	1食あたり：668kcal
19	月	チキンカツ丼 切干大根サラダ みそ汁	チキンカツ シーチキン みそ	米 サラダ油 ごま ごまドレッシング	キャベツ 切干大根 玉葱 ほうれんそう かいわれ	1食あたり：693kcal
20	火	ご飯 スープ 魚のピカタ スパゲティーサラダ	ホキ たまご プレスハム ベーコン	米 薄力粉 ドレッシング スパゲッティ(乾) マヨネーズ	キャベツ かいわれ 人参 きゅうり ホールコーン缶 たまねぎ	1食あたり：577kcal
21	水	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	豚ローススライス みそ	米 さとう サラダ油 焼きふ	たまねぎ キャベツ にら もずく レモン(果汁) きゅうり ほうれんそう	1食あたり：736kcal
26	月	ご飯 みそ汁 コロッケ シュウマイ きんぴらごぼう	しゅうまい 牛肉 油揚げ みそ	米 冷凍コロッケ サラダ油 ごま油 さとう	サニーレタス ごぼう にんじん ほうれんそう	1食あたり：556kcal
27	火	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 肉じゃが	さば みそ 豚もも	米 じゃがいも さとう サラダ油	きゅうり もやし 玉葱 人参 さやえんどう えのきたけ あおさ	1食あたり：689kcal
28	水	ジュシー 沖繩そば 酢味噌和え ヤクルト	豚グーヤー 三枚肉 大丸かまぼこ いか みそ	米 沖繩そば 黒砂糖 さとう ヤクルト	しいたけ にんじん ひじき ねぎ きゅうり もやし	1食あたり：739kcal
29	木	ご飯 すまし汁 チキンソテー 筑前煮	鶏もも ちきあげ	米 和風ドレッシング さといも 板こんにやく サラダ油	レタス キャベツ トマト ごぼう にんじん 絹さや もずく ねぎ	1食あたり：475kcal
30	金	夏野菜カレーライス ミックスサラダ ゼリー 福神漬	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	たまねぎ にんじん オクラ 冷凍なす レタス キャベツ かいわれ コーン缶 ミニトマト 福神漬	1食あたり：775kcal