



# 令和4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	金	ご飯 コンソメスープ チキンソテー 和風スパゲティー	若鶏. もも ベーコン	精白米 ドレッシング スパゲッティ(乾) 調合油	レタス キャベツ トマト しめじ 小松菜 コーン缶詰 玉葱 パプリカ かいわれ 人参	エネルギー: 537kcal タンパク: 20.1g 脂質: 12.4g
4	月	むぎごはん みそ汁 アジフライ おくら納豆	アジフライ 糸引き納豆 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 調合油 フレンチドレッシング	キャベツ 人参 オクラ えのき瓶詰 ほうれんそう	エネルギー: 535kcal タンパク: 19.2g 脂質: 12.8g
5	火	ご飯 ゆし豆腐 サバのしそ風味焼き 筑前煮	まさば(生) さつま揚げ ゆし豆腐	精白米 グラニュー糖 さといも 板こんにやく 調合油	しそ えのき みずな 人参 ごぼう 絹さや 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 676kcal タンパク: 31g 脂質: 20g
6	水	ご飯 みそ汁 酢 鶏 豆苗のゴマ和え	若鶏. もも 若鶏. ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	ピーマン 人参 玉葱 豆苗 れんこん しいたけ もやし レモン果汁 しめじ かいわれ	エネルギー: 678kcal タンパク: 28.3g 脂質: 19.5g
7	木	ちらしずし すまし汁 ささみフライ デザート	鶏卵. 全卵(生) べにざけ(焼き) 焼き竹輪	精白米 調合油 薄力粉 そうめん	ぎざみのり 絹さや ねぎ キャベツ 赤たまねぎ あおのり	エネルギー: 602kcal タンパク: 23.2g 脂質: 11.9g
8	金	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 芋天ぷら フルーツ缶	沖縄豆腐 ハム(チョップド) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 さつまいも 薄力粉 焼きふ フルーツカクテル	にがうり 人参 玉葱 にら ほうれんそう	エネルギー: 632kcal タンパク: 23g 脂質: 17.6g
11	月	あわごはん すまし汁 イカフライ 揚げなすのおろしだれ	いかフライ(フライ用冷凍)	あわもち 精白米 調合油 和風ドレッシング	キャベツ 人参 なす レモン果汁 大根 えのき あおさ おくら	エネルギー: 528kcal タンパク: 16.6g 脂質: 12.4g
12	火	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ ポテトサラダ	ホキ(生) 鶏卵. 全卵(生) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 薄力粉 ドレッシング じゃが芋 マヨネーズ	キャベツ かいわれ 人参 きゅうり コーン缶詰 玉葱	エネルギー: 559kcal タンパク: 25.6g 脂質: 12.5g
13	水	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	ぶたロース(脂身つき、生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 グラニュー糖 焼きふ	玉葱 人参 キャベツ レモン果汁 きゅうり ほうれんそう もずく	エネルギー: 651kcal タンパク: 28.9g 脂質: 21.8g
14	木	三色丼 白和え みそ汁	鶏肉. ひき肉 鶏卵. 全卵 沖縄豆腐 米みそ 油揚げ	精白米 グラニュー糖 でん粉 調合油 ごま	小松菜 ほうれんそう 人参 ひじき たまねぎ	エネルギー: 654kcal タンパク: 29.7g 脂質: 18.9g
15	金	スパゲティーミートソース ミックスサラダ コンソメスープ ゼリー	合挽き肉 ミートソース パルメザンチーズ ハム まぐろ類缶詰 ゼラチン	スパゲッティ オリーブ油 和風ドレッシング グラニュー糖	玉葱 マッシュルーム 人参 トマト缶詰 レタス 絹さや ミニトマト 大根 きゃべつ	エネルギー: 711kcal タンパク: 30.1g 脂質: 18.2g
19	火	ご飯 みそ汁 コロッケとグラタン きんぴらごぼう	冷凍グラタン 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 コロッケ 調合油 ごま油 さとう	キャベツ 赤たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう	エネルギー: 581kcal タンパク: 13.6g 脂質: 13.2g
20	水	あわごはん すまし汁 サバの塩焼き 肉じゃが	まさば(生) 豚肉	あわもち 精白米 じゃがいも さとう 調合油	白菜 きゅうり 塩昆布 人参 さやえんどう もずく 葉ねぎ たまねぎ	エネルギー: 659kcal タンパク: 29.5g 脂質: 18.5g
21	木	ご飯 コンソメスープ チキンソテー マカロニサラダ	若鶏. もも ハム(プレス) 鶏卵. 全卵(生)	精白米 和風ドレッシング マカロニ(乾) マヨネーズ(全卵型)	レタス キャベツ トマト 人参 きゅうり あおさ	エネルギー: 515kcal タンパク: 19.7g 脂質: 11.8g
22	金	カレーライス 海藻サラダ メイグルト 漬物	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ごま油 グラニュー糖 乳酸菌飲料	玉葱 人参 レタス キャベツ 赤ピーマン	エネルギー: 792kcal タンパク: 21.9g 脂質: 15.3g
25	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	白身フライ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン)	コッペパン 調合油 フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー 小松菜 人参 玉葱 パプリカ	エネルギー: 650kcal タンパク: 20.5g 脂質: 25.1g
26	火	ご飯 みそ汁 揚げ魚のあんかけ 里芋のそぼろ煮 くずもち	ホキ(生) 鶏ひき肉 油揚げ 米みそ	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ドレッシング さといも 黒砂糖	人参 しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ ミニトマト ほうれんそう	エネルギー: 686kcal タンパク: 27g 脂質: 14.9g
27	水	ジュシー 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	豚もも ぶたばら肉 かまぼこ さきいか	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー: 731kcal タンパク: 28.9g 脂質: 15.8g
28	木	むぎごはん すまし汁 チキンソテー 大根ちくわのマヨネーズ和え	若鶏. もも 焼き竹輪 沖縄豆腐	精白米 押麦 和風ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	レタス キャベツ トマト きゅうり カットわかめ あおさ(素干し) 大根	エネルギー: 496kcal タンパク: 20.9g 脂質: 12.7g
29	金	豚丼 みそ汁 なすのポン酢和え 漬物	ぶた肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	精白米	玉葱 青ピーマン パプリカ なす トウモロコシ なめこ ねぎ しば漬	エネルギー: 709kcal タンパク: 28.6g 脂質: 27.3g