



令和4年8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	ごはん みそ汁 メンチカツ ひじき煮	メンチカツ 黄だいず 焼き竹輪 米みそ	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング グラニュー糖 焼きふ(観世ふ)	キャベツ にんじん ひじき 絹さや カットわかめ	エネルギー: 582kcal タンパク: 19.6g 脂質: 14.7g
2	火	親子丼 みそ汁 ほうれん草のごま和え パイン缶	若鶏. もも 鶏卵. 全卵(生) 油揚げ 米みそ	水稻穀粒(精白米) 車糖(上白糖) ごま(いり)	人参 たまねぎ しいたけ しょうが(酢漬) きざみのり ほうれん草 葉ねぎ えの	エネルギー: 687kcal タンパク: 29.3g 脂質: 17.8g
3	水	ご飯 スープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ カルシウムプリ	アラスカめめけ ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 オリーブ油 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 油	キャベツ トマト きゅうり にんじん コーン缶 たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 650kcal タンパク: 26.4g 脂質: 17.5g
4	木	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き にんにく芽炒め	ぶたロース(脂身つき、生) 米みそ ベーコン	精白米 ドレッシング オリーブ油	レタス 赤玉葱 茎にんにく ホールコーン たまねぎ えのきたけ あおさ(素干	エネルギー: 710kcal タンパク: 27.6g 脂質: 31g
5	金	冷やし中華 ささみフライ シューアイス	鶏卵. 全卵(生) ハム(プレス) 若鶏. ささ身(生)	蒸し中華めん 調合油 さとう ごま油 パン粉 薄力粉 ドレッシング	きゅうり カットわかめ 根深ねぎ レタス	エネルギー: 714kcal タンパク: 27.4g 脂質: 20g
8	月	チキンカツ丼 小松菜のじゃこ和え みそ汁	チキンカツ しらす干し(半乾燥品) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま(いり) グラニュー糖 ごま油	キャベツ こまつな カットわかめ ぶなしめじ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 632kcal タンパク: 25.6g 脂質: 18.7g
9	火	ご飯 すまし汁 魚の西京焼き 麩チャンプルー ヨーグルト	白身魚 米みそ 米みそ 鶏卵. 全卵(生) ハム 沖縄豆腐 ヨーグルト	精白米 焼きふ(車ふ) 調合油	白菜 きゅうり 梅びしお にんじん キャベツ しそ にら(葉、生) あおさ(素干	エネルギー: 594kcal タンパク: 34.3g 脂質: 12g
10	水	タコライス スープ かぼちゃのサラダ カルシウムウエハース	合挽き肉 プロセスチーズ ハム(プレス)	精白米 マヨネーズ カルシウムウエハース	たまねぎ キャベツ レタス トマト かぼちゃ きゅうり コーン缶詰 かいわれだい	エネルギー: 714kcal タンパク: 23.7g 脂質: 22.3g
12	金	カレーライス 海藻サラダ みかんジュース	豚小間 鶏小間 まぐろ類缶詰	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ごま油 グラニュー糖	たまねぎ にんじん レタス キャベツ みかん果実飲料 (ストレートジュース)	エネルギー: 740kcal タンパク: 21.6g 脂質: 16.1g
15	月	むぎごはん みそ汁 ポテトコロッケ オムレツ 切干大根煮	鶏卵. 全卵(生) 普通牛乳 ベーコン 米みそ	精白米 押麦 コロッケ 調合油 ドレッシング	キャベツ 玉葱 切干大根 人参 にら チンゲンサイ えのきたけ(生)	エネルギー: 628kcal タンパク: 16.9g 脂質: 19.4g
16	火	ご飯 スープ 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	ホキ(生) コンビーフ缶詰 ベーコン(ベーコン)	精白米 マヨネーズ ドレッシング じゃがいも 調合油	たまねぎ レタス トマト 人参 いんげん セロリー キャベツ トマト缶詰	エネルギー: 597kcal タンパク: 23.1g 脂質: 18.2g
17	水	ご飯 スープ ポークソテーケチャップソース スパゲティーサラダ	ぶたロース(脂身つき、生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 ドレッシング スパゲッティ マヨネーズ 薄力粉 調合油	キャベツ 人参 きゅうり 西洋かぼちゃ たまねぎ	エネルギー: 802kcal タンパク: 30.4g 脂質: 30.3g
18	木	ご飯 スープ 麻婆豆腐 中華和え	沖縄豆腐 ぶたひき肉 米みそ くらげ 鶏卵. 全卵(生)	精白米 調合油 でん粉 はるさめ(乾) さとう ごま(乾) ごま油 フルーツ	玉葱 乾しいたけ ねぎ 青梗菜 きゅうり 人参 きくらげ(乾) ほうれん草	エネルギー: 663kcal タンパク: 27.4g 脂質: 18.4g
19	金	ご飯 みそ汁 チキンソテー 揚げかぼちゃ	若鶏. もも 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ドレッシング 調合油 ごま(いり) さとう	レタス キャベツ トマト かぼちゃ 大根 いんげん 人参 なめこ 根深ねぎ	エネルギー: 595kcal タンパク: 29.6g 脂質: 13.6g
22	月	ごはん みそ汁 トンカツ 鮭フレークマヨネーズ和え	ぶた肉 鶏卵. 全卵(生) べにざけ(焼き) 米みそ ミニフィッシュ	あわもち 精白米 薄力粉 パン粉 ドレッシング 油 マヨネーズ 焼きふ(観世	キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり 玉葱 カットわかめ 葉ねぎ(葉、	エネルギー: 741kcal タンパク: 29.3g 脂質: 32.8g
23	火	ご飯 ゆし豆腐 魚のチーズ焼き 大根ともずくの和え物	ホキ(生) プロセスチーズ ゆし豆腐	精白米 薄力粉 和風ドレッシング グラニュー糖	キャベツ かいわれ トマト 大根 もずく きゅうり 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 532kcal タンパク: 28.6g 脂質: 10g
24	水	ピビンバ丼 みそ汁 れんこんのゴマ和え オレンジ	豚小間 ベーコン 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 ごま油 ごま(いり) すりごま マヨネーズ グラニュー糖	キャベツ もやし れんこん きくらげ ねぎ にら 人参 ひじき さやいんげん 玉葱	エネルギー: 676kcal タンパク: 23.5g 脂質: 20.9g
25	木	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー はるまき みかん缶	沖縄豆腐 ハム(チョップド) 春巻き 米みそ	精白米 調合油 焼きふ(観世ふ)	にがうり 人参 たまねぎ にら チンゲンサイ うんしゅうみかん缶詰(果	エネルギー: 621kcal タンパク: 23.2g 脂質: 18.5g
26	金	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	油揚げ ぶたばら 大丸かまぼこ こういか 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 さとう 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	まこんぶ 人参 かんぴょう 葉ねぎ きゅうり ブラックマッペもやし(生)	エネルギー: 718kcal タンパク: 26.9g 脂質: 16.4g
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 こまつな 玉葱 かいわれ	エネルギー: 649kcal タンパク: 20.5g 脂質: 25.1g
30	火	ご飯 たまごスープ ハンバーグ ベーコンとしめじのソテー	ハンバーグ(冷凍) ベーコン(ベーコン) 鶏卵. 全卵(生)	精白米 ドレッシング ごま油	人参 きゅうり キャベツ しめじ ピーマン かいわれ 乾しいたけ 根深ねぎ	エネルギー: 631kcal タンパク: 23g 脂質: 21.1g
31	水	ご飯 クラムチャウダー 魚のマリネ マカロニサラダ	ホキ(生) ハム(プレス) あさり缶詰(水煮) 加工乳(濃厚)	精白米 薄力粉 じゃが芋 調合油 さとう でんぷん マカロニ マヨネーズ ドレ	玉葱 ピーマン 赤ピーマン レタス トマト 人参 きゅうり マッシュルーム	エネルギー: 711kcal タンパク: 26.9g 脂質: 20.3g