



令和5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	
3	月	ご飯 みそ汁 豚カツ きんぴらごぼう	ぶた肉 全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 薄力粉 パン粉(乾燥) 大豆油 ごま油 さとう	キャベツ ごぼう 人参 カットわかめ 玉葱	エネルギー: 701kcal タンパク: 25.6g 脂質: 23.3g
4	火	ご飯 みそ汁 魚のカレー風味焼き 里芋のそぼろ煮	なまず(生) 鶏ひき肉(生) 油揚げ 米みそ	精白米 さといも グラニュー糖 でん粉(じゃがいもでん粉)	キャベツ かいわれ トマト ほうれんそう	エネルギー: 553kcal タンパク: 27.5g 脂質: 10.9g
5	水	ご飯 すまし汁 酢 鶏 豆苗のゴマ和え	若鶏 もも 若鶏 ささ身(生)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	青ピーマン 人参 玉葱 れんこん 乾しいたけ 豆苗 もやし 赤ピーマン えのき あおさ	エネルギー: 659kcal タンパク: 27.3g 脂質: 18.9g
6	木	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ なすのポン酢和え	ハンバーグ(冷凍) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 フレンチドレッシング 焼きふ(観世ふ)	大根 赤玉葱 キャベツ なす オクラ 赤ピーマン 玉葱 しめじ ねぎ	エネルギー: 642kcal タンパク: 23.1g 脂質: 21.1g
7	金	ちらしずし ちくわの磯辺揚げ そうめん汁	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	きざみのり 絹さや 青のり キャベツ 赤たまねぎ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 602kcal タンパク: 23.2g 脂質: 11.9g
10	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)	調合油 マヨネーズ コッペパン フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ コーン缶詰 人参 カリフラワー 赤ピーマン 小松菜 玉葱 ブロッコリー	エネルギー: 542kcal タンパク: 17.6g 脂質: 21.7g
11	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 ドレッシング さといも 板こんにゃく 調合油	梅びしお しそ キャベツ トマト ごぼう 人参 絹さや 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 695kcal タンパク: 30.6g 脂質: 22.1g
12	水	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	ぶたロース肉	精白米 さとう 調合油 グラニュー糖	玉葱 キャベツ なら もずく きゅうり しいたけ たけのこ 葉ねぎ	エネルギー: 718kcal タンパク: 26.6g 脂質: 29.7g
13	木	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー コロケ	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 コロケ ドレッシング 焼きふ	にがうり 人参 玉葱 キャベツ チンゲンサイ	エネルギー: 667kcal タンパク: 24.7g 脂質: 21.6g
14	金	冷やし中華 はるまき	鶏卵 全卵(生) ハム(プレス) 春巻き	蒸し中華めん 調合油 さとう ごま油	きゅうり カットわかめ 根深ねぎ レタス	エネルギー: 643kcal タンパク: 20.7g 脂質: 16.6g
18	火	あわごはん すまし汁 ミックスフライ おくら納豆	ハム野菜ロールフライ 糸引き納豆 からあげ	あわもち 精白米 調合油	キャベツ 赤玉葱 オクラ えのきたけ(味付け瓶詰) えのきたけ(生) あおさ	エネルギー: 588kcal タンパク: 15.7g 脂質: 13.1g
19	水	ご飯 クリームスープ 魚のマヨネーズ焼き スパゲティーナポリタン	ホキ(生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	精白米 マヨネーズ ドレッシング スパゲッティ 調合油 薄力粉	玉葱 レタス トマト 人参 青ピーマン コーン缶詰 クリームコーン缶詰	エネルギー: 673kcal タンパク: 24.6g 脂質: 20.5g
20	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 ドレッシング マカロニ マヨネーズ	キャベツ トマト 人参 きゅうり 乾しいたけ かいわれ	エネルギー: 582kcal タンパク: 29.5g 脂質: 14.4g
21	金	三色丼 白和え みそ汁	鶏ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 沖縄豆腐 米みそ 油揚げ	精白米 さとう でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま(いり)	小松菜 ほうれんそう 人参 ひじき 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 654kcal タンパク: 29.7g 脂質: 18.9g
24	月	ご飯 みそ汁 アジフライ 切干大根煮	アジフライ ベーコン(ベーコン) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 フレンチドレッシング	キャベツ 人参 切干大根 なら カットわかめ 玉葱	エネルギー: 536kcal タンパク: 16.4g 脂質: 12.2g
25	火	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け	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 さとう	玉葱 人参 赤とさか 青とさか カットわかめ キャベツ 赤ピーマン コーン缶詰 福神漬	エネルギー: 701kcal タンパク: 21.4g 脂質: 15.3g
26	水	ご飯 すまし汁 サバの塩焼き 肉じゃが	まさば(生) ぶた肉	精白米 じゃがいも さとう 調合油	白菜 きゅうり 塩昆布 玉葱 人参 さやえんどう もずく 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 663kcal タンパク: 29.4g 脂質: 18.3g
27	木	豚丼 揚げなすのおろしだれ みそ汁 つぼ漬け	ぶた肉 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ごま油 焼きふ(観世ふ)	青ピーマン 赤ピーマン ねぎ なす いんげん 大根 小松菜 たくあん 玉葱	エネルギー: 908kcal タンパク: 24.3g 脂質: 47.6g
28	金	ご飯 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 オリーブ油 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 大根 きゅうり カットわかめ あおさ	エネルギー: 585kcal タンパク: 30.3g 脂質: 17.9g
31	月	ご飯 みそ汁 イカフライ ひじき煮	いかフライ 黄だいず 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 和風ドレッシング さとう	キャベツ 人参 ひじき 絹さや ほうれんそう	エネルギー: 568kcal タンパク: 21.2g 脂質: 12.5g