

献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	御飯 みそ汁(大根・あげ) 豚肉にらのスタミナ炒め おくらのおかか和え	米、さといも、 米粉、砂糖、 油、こま油	牛乳、豚肉、豆 乳、木綿豆腐、米 みそ、油揚げ、か つお節	きゅうり、オクラ、ほうれん そう、にんじん、にら、たま ねぎ、だいこん、しょうが	昆布だし汁、 しょうゆ、酒	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 575 kcal たんばく質 22.1 g 脂 質 23.0 g 塩 分 1.4 g	19 (火)	御飯 みそ汁(油麩・オクラ) 白身魚のカラフル焼き キャベツのパンサラダ	米、米粉、マヨ ネーズ、砂糖、 油、油麩	牛乳、かたじ、豆 乳、米みそ、チー ーズ	キャベツ、パン缶、たま ねぎ、ズッキーナ、きゅう り、トマト、とうもろこ し、オクラ、赤ヒーマン、 ヒーマン、ねぎ、しいたけ	昆布だし汁、酒、 酢	牛乳 蒸しパン・とうもろこし 牛乳	エネルギー 557 kcal たんばく質 23.3 g 脂 質 18.9 g 塩 分 1.2 g
02 (土)	ひじきごはん みそ汁(豆腐・ほうれんそう) メンチカツ もやしとにんじんの和え物	米、小麦粉、 油、砂糖、パン 粉、でん粉	牛乳、木綿豆腐、 鶏もも肉、豚肉、 鶏むね肉、米み そ、油揚げ	もやし、キャベツ、ほうれん そう、にんじん、たまねぎ、 こまつな、ひじき	昆布だし汁、 しょうゆ、食 塩、みりん	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 589 kcal たんばく質 24.2 g 脂 質 20.2 g 塩 分 2.1 g	20 (水)	冷やし中華 肉団子 みかん缶	ゆで中華めん、 小麦粉、砂糖、 片栗粉、油、こ ま油	牛乳、豚ひき肉、 卵、ハム	みかん缶、きゅうり、たま ねぎ、バナナ、トマト、に んじん、ごぼう、しょうが	ケチャップ、しょ うゆ、酢、ウス ターソース、中華 だしの素、食塩、 こしょう	牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 588 kcal たんばく質 27.1 g 脂 質 25.6 g 塩 分 2.3 g
04 (月)	御飯 みそ汁(もやし・あげ) あじの香り焼き マカロニサラダ	米、米粉、マカ ロニ、油、片栗 粉、砂糖、マヨ ネーズ	牛乳、あじ、豆 腐、ハム、米み そ、油揚げ	かぼちゃ、きゅうり、キャバ ツ、もやし、にんじん、にん じく	昆布だし汁、ケ チャップ、みり ん、しょうゆ、 食塩	牛乳 かぼちゃの豆腐パン 牛乳	エネルギー 591 kcal たんばく質 24.7 g 脂 質 19.8 g 塩 分 1.7 g	21 (木)	御飯 みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 焼きがんもどきのあんかけ ヒーマンのごま炒め	米、さつまい も、砂糖、片栗 粉、油、こま	牛乳、豆腐、木綿 豆腐、鶏ひき肉、 米みそ	かぼちゃ、ヒーマン、にん じん、チンゲンサイ、たま ねぎ、えのきたけ、黄ヒマ マン、ねぎ、ひじき、かん てん、わかめ、しょうが	昆布だし汁、みり ん、食塩、しょう ゆ	牛乳 かぼちゃかん 牛乳	エネルギー 567 kcal たんばく質 19.5 g 脂 質 17.4 g 塩 分 1.5 g
05 (火)	塩そうめん スパイン風オムレツ ジャーマンポテト	じゃがいも、干 し豆腐、小麦粉、 米、油、砂糖、 こま	牛乳、卵、鶏さ さ身、いわし、ピザ 用チーズ、パーコ ン、米みそ	たまねぎ、トマト、きゅう り、ほうれんそう、にんじん	中華だしの素、 食塩、みりん、 しょうゆ、パセ リ粉、こしょう	牛乳 みぞ焼きおにぎり 小魚 ほうじ茶	エネルギー 560 kcal たんばく質 27.9 g 脂 質 19.8 g 塩 分 2.5 g	22 (金)	御飯 豆腐スープ 白身魚と野菜の甘酢がけ きゅうりと長いもの昆布あえ	米、米粉、なが いも、油、こま 油、片栗粉、砂 糖	牛乳、たら、豆 腐、豚ひき肉、し らす干し	きゅうり、れんこん、に ら、たまねぎ、かぼちゃ、 赤ヒーマン、ヒーマン、に んじん、コーン、えのきた け、ねぎ、オクラ、塩こん ぶ	しょうゆ、酢、食 塩、中華だしの素	牛乳 チヂミ 牛乳	エネルギー 572 kcal たんばく質 26.1 g 脂 質 19.0 g 塩 分 1.7 g
06 (水)	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) たらの磯辺焼き 豚肉となすのなべしき	米、焼きそばめ ん、じゃがいも、 油、片栗粉、 砂糖、こま油、砂 糖	牛乳、たら、豚 肉、米みそ	なす、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ヒーマン、いんげ ん、わかめ、あおのり	昆布だし汁、ウ スターソース、 しょうゆ、酒、 みりん	牛乳 焼きそば 牛乳	エネルギー 649 kcal たんばく質 26.8 g 脂 質 26.2 g 塩 分 2.3 g	23 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ	米、片栗粉、和 風ドレッシング グ、油	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、木綿豆 腐、米みそ	ブロッコリー、ねぎ、にん じん、たまねぎ、コーン、 にんにく、わかめ	かつお・昆布だし 汁、酒、食塩、フ ツメグ	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 500 kcal たんばく質 22.8 g 脂 質 19.5 g 塩 分 1.3 g
07 (木)	コッペパン おくらスープ 白身魚のフライ ごぼうとコーンのサラダ	コッペパン、 じゃがいも、 油、片栗粉、パ ン粉、マヨネー ズ、小麦粉	牛乳、メルルー サ、ハム、卵	ごぼう、にんじん、コーン 缶、えのきたけ、ねぎ、オク ラ、あおのり、わかめ	しょうゆ、中華 だしの素、食 塩、パセリ粉、 こしょう	牛乳 いもち 牛乳	エネルギー 540 kcal たんばく質 24.5 g 脂 質 23.0 g 塩 分 2.5 g	25 (月)	御飯 みそ汁(こまつな・わかめ) ヒーマンの肉詰め焼き パンパンジー	米、白玉粉、片 栗粉、油、こ ま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏さ さ身、米みそ	きゅうり、たまねぎ、ビー マン、こまつな、にんじ ん、わかめ	昆布だし汁、しょう ゆ、酢、酒、食 塩、こしょう	牛乳 みたらし白玉 牛乳	エネルギー 570 kcal たんばく質 29.4 g 脂 質 20.7 g 塩 分 1.8 g
08 (金)	カレーライフ 梨 はるさめスープ ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ	米、小麦粉、 油、砂糖、はる さめ	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、卵、木 綿豆腐、ウイン ナー	なし、ブロッコリー、たまね ぎ、チンゲンサイ、コーン、 にんじん、えのきたけ、パイ ン缶、干しぶどう、にんにく	酒、食塩、酢、 コンソメ、中華 だしの素、カ レー粉、ナツメ グ、こしょう	牛乳 バイナケーキ 牛乳	エネルギー 677 kcal たんばく質 26.4 g 脂 質 27.2 g 塩 分 1.9 g	26 (火)	御飯 みそ汁(さつまいも・チンゲン菜) 肉豆腐 ひじきの煮物	米、さつまい も、こま油、砂 糖	牛乳、焼き豆腐、 豚肉、米みそ、油 揚げ	にんじん、ねぎ、たまね ぎ、チンゲンサイ、えのき だけ、いんげん、ひじき	昆布だし汁、しょう ゆ、みりん	牛乳 プリン 牛乳	エネルギー 591 kcal たんばく質 24.9 g 脂 質 23.2 g 塩 分 1.8 g
09 (土)	コッペパン バナナ ぶどうゼリー 牛乳	コッペパン、砂 糖	牛乳	ぶどう濃縮果汁、バナナ、か んてん		牛乳 ホームバイ ラムネ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんばく質 14.6 g 脂 質 15.1 g 塩 分 0.6 g	27 (水)	焼きもちご飯 みそ汁(なす・あげ) さわらとごぼうの煮つけ 鶏ささみのサラダ	米、食パン、 油、砂糖、マヨ ネーズ	牛乳、鶏ささ身、 さわら、米みそ、 ウインナー、油揚 げ	きゅうり、たまねぎ、ごほ う、コーン、なす、もや し、にんじん、ヒーマン、 しょうが	昆布だし汁、酒、 チャップ	牛乳 ピザトースト 牛乳	エネルギー 617 kcal たんばく質 34.2 g 脂 質 22.8 g 塩 分 2.0 g
11 (月)								28 (木)	食パン パナナ 野菜スープ さけのムニエル 豆腐のサラダ	食パン、さつまい も、小麦粉、 油	牛乳、さけ、木綿 豆腐、バター	バナナ、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、たま ねぎ、コーン、えのきたけ	酢、食塩、コンソ メ、こしょう	牛乳 ブルーチェ ラムネ	エネルギー 499 kcal たんばく質 22.4 g 脂 質 15.0 g 塩 分 1.9 g
12 (火)	御飯 みそ汁(さといも・わかめ) 鶏肉の香り揚げ ほうれん草のナムル	米、さといも、 片栗粉、油、こ ま油	牛乳、鶏もも肉、 米みそ、卵	かんてん、もやし、ほうれん そう、もも缶、にんじん、だ いこん、しょうが、わかめ	昆布だし汁、 しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 ビーチゼリー ラムネ 牛乳	エネルギー 465 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 12.3 g 塩 分 1.4 g	29 (金)	御飯 みそ汁(こまつな・わかめ) 鶏と野菜のマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ	米、マヨネー ズ、油、砂糖、 パン粉	牛乳、鶏もも肉、 いわし、米みそ、 しらす干し	とうもろこし、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、にん じん、たけのこ、しいた げ、切り干しだいこん、 ヒーマン、わかめ	昆布だし汁、オイ スターソース、 酢、しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳 ゆでとうもろこし 小魚 牛乳	エネルギー 573 kcal たんばく質 29.0 g 脂 質 23.7 g 塩 分 2.5 g
13 (水)	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) ハンバーグ おくらとえのきの海苔あえ	米、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、木綿豆 腐、米みそ	オクラ、たまねぎ、わかめ、 ねぎ、にんじん、えのきた け、焼きのり、にんにく	昆布だし汁、 酢、酒、しょう ゆ、食塩、こ しょう	牛乳 せんべい ミニゼリー ほうじ茶	エネルギー 473 kcal たんばく質 19.2 g 脂 質 17.1 g 塩 分 1.6 g	30 (土)	ロールパン バナナ ぶどうゼリー 牛乳	ロールパン、黒 砂糖、砂糖	牛乳	ぶどう濃縮果汁、バナナ、 かんてん		牛乳 せんべい ラムネ 牛乳	エネルギー 378 kcal たんばく質 10.9 g 脂 質 10.3 g 塩 分 0.7 g
14 (木)	ロールパン バナナ ぶどうゼリー 牛乳	ロールパン、砂 糖	牛乳	ぶどう濃縮果汁、バナナ、か んてん		牛乳 ホームバイ ラムネ ほうじ茶	エネルギー 284 kcal たんばく質 6.6 g 脂 質 6.4 g 塩 分 0.4 g	<p>☆8月8日は誕生会メニューです。</p> <p>☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。 変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。</p> <p>☆8月31日は野菜の日！！ この時期は残暑も厳しく夏バテで食欲がなくなっているはず。こ んな時こそしっかり野菜をとりましょう！</p> <p>☆旬の食材 いわし たちうお かぼちゃ とうもろこし えだまめ ぶどう</p>							
15 (金)	コッペパン バナナ ぶどうゼリー 牛乳	コッペパン、砂 糖	牛乳	ぶどう濃縮果汁、バナナ、か んてん		牛乳 せんべい ミニゼリー ほうじ茶	エネルギー 352 kcal たんばく質 10.1 g 脂 質 6.5 g 塩 分 0.9 g								
16 (土)	ロールパン バナナ ぶどうゼリー 牛乳	ロールパン、砂 糖	牛乳	ぶどう濃縮果汁、バナナ、か んてん		牛乳 ビスコ ラムネ ほうじ茶	エネルギー 294 kcal たんばく質 8.3 g 脂 質 11.6 g 塩 分 0.4 g								
18 (月)	カレーライス かぶのスープ 鶏ささみにんじんだレッシング	米、じゃがい も、油、米粉、 砂糖	牛乳、鶏ささ身、 豚ひき肉、ハム、 しらす干し	たまねぎ、にんじん、かぶ、 キャベツ、こまつな、ブロッ コリー、トマト、えのきた け、かぶ・菜、とうもろこし	酒、酢、ケ チャップ、しょう ゆ、コンソ メ、食塩、カ レー粉	牛乳 菜飯おにぎり ほうじ茶	エネルギー 561 kcal たんばく質 20.7 g 脂 質 17.3 g 塩 分 1.8 g								

