



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 (月)	御飯 みそ汁(じゃが芋・なす) 焼きがんとときのあんかけ パンパンジー	米、じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、こま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、鶏ひき肉、米みそ	きゅうり、にんじん、なす、ねぎ、ひじき、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 プリン 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.8 g 塩分 1.6 g	18 (木)	御飯 みそ汁(なす・油あげ) ピーマンの細切り炒め もやし中華風和え物	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、こま油	牛乳、豚肉、いわし、米みそ、油揚げ	どうもろこし、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、なす、こまつな、黄ピーマン	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、酢、中華だしの素	牛乳 ゆでとうもろこし 小魚 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.4 g 塩分 1.7 g	
02 (火)	肉みそうどん 野菜スープ あじのマリネ	米、うどん、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、こま油、こま	牛乳、あじ、豚ひき肉、いわし、米みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、黄ピーマン	酒、しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、コンソメ、食塩	牛乳 みそ焼きおにぎり 小魚 ほうじ茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.5 g 塩分 2.2 g	19 (金)	マーボーなす丼 もずくスープ ひじきと枝豆のサラダ ジャーマンポテト	米、じゃがいも、こま油、片栗粉、三温糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、かつお節	たまねぎ、なす、もやし、ねぎ、コーン缶、えだまめ、ピーマン、にんじん、ひじき、もずく、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、パセリ粉、こしょう	牛乳 チーズおなかおにぎり ほうじ茶	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.4 g 塩分 1.8 g	
03 (水)	わかめ御飯 みそ汁(じゃがいも・にんじん) 揚げ豆腐の和風あんかけ 大根と豚肉の炒め煮	米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏ひき肉、バター、米みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒	牛乳 クッキー 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 29.1 g 塩分 1.9 g	20 (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、てん粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉、鶏ひき肉、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	かつお・昆布だし、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 587 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.2 g 塩分 2.0 g	
04 (木)	御飯 豆腐すまし汁(こまつな・あげ) 肉じゃが きゅうりの酢の物	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、バター、油揚げ	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 ブレントースト 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.9 g 塩分 1.8 g	22 (月)	さばのそぼろご飯 すまし汁(じゃがいも・あげ) ほうれん草のおかかえみ みかん缶	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、こま油、片栗粉、油	牛乳、さば、卵、油揚げ、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こほう、キャベツ、いんげん、わかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 蒸しパン(人参) 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.1 g 塩分 1.4 g	
05 (金)	星型ごはん フルーツポンチ そつめん汁 タンドリーチキン かぼちゃのサラダ	米、そつめん、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、ハム、ゼラチン	かぼちゃ、すいか、もも缶、みかん缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、コーン缶、ねぎ、オクラ、ピーマン、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし、しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 七夕ゼリー 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 19.6 g 塩分 1.7 g	23 (火)	御飯 みそ汁(だいこん・えのき) 豚肉と野菜のカレー炒め 炒り豆腐	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉、こしあん、鶏ひき肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、ピーマン、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、しいたけ、かんでん	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 氷ようかん 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.8 g 塩分 1.6 g	
06 (土)	夏祭り								24 (水)	冷やし中華 鶏肉の香り揚げ きゅうりとコーンのサラダ	中華めん、米、油、片栗粉、砂糖、和風ドレッシング、こま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、油揚げ	きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶、ひじき、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素	牛乳 ひじきごはん ほうじ茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.9 g 塩分 2.2 g
08 (月)	カレーライス キャベツのスープ ブロッコリーのサラダ	じゃがいも、米、油、和風ドレッシング	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、コーン缶	カレールー、食塩、中華だしの素	牛乳 ジューストリング 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 25.2 g 塩分 2.3 g	25 (木)	御飯 中華スープ 野菜たっぷり夏マーボー きゅうりと人参の昆布あえ	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉、こま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	きゅうり、ぶどう天然果汁、ぶどう、トマト、なす、ピーマン、たまねぎ、オクラ、にんじん、塩こんぶ、かんでん、にんにく、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.5 g 塩分 1.5 g	
09 (火)	おにぎり 貝だくさん汁 バナナ	米、さといも	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ	バナナ、だいこん、ねぎ、にんじん、こほう、こんぶ湯煮、焼きのり	かつお・昆布だし	牛乳 ブルーチェ ラムネ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 8.3 g 塩分 0.7 g	26 (金)	御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 焼きさわらのもやしあんかけ きゅうりと長芋のさっぱり漬	米、ながいも、片栗粉、砂糖、こま油	さわら、米みそ、油揚げ	もやし、なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 せんべい ラムネ 牛乳	エネルギー 399 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 6.3 g 塩分 1.5 g	
10 (水)	御飯 わかめスープ 酢豚風煮 小松菜納豆あえ	米、焼きそばめ、こま油、油、砂糖	牛乳、豚肉、挽きわり納豆	たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、こほう、いんげん、ピーマン、こまつな、コーン缶、ねぎ、わかめ	ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素	牛乳 焼きそば 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 26.2 g 塩分 2.1 g	27 (土)	おにぎり みそ汁(豆腐・わかめ) メンチカツ ブロッコリーのサラダ	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、和風ドレッシング、てん粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏ひき肉、米みそ	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、焼きのり、わかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩、しょうゆ	牛乳 ホームパイ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.4 g 塩分 1.5 g	
11 (木)	御飯 みそ汁(わかめ・たまねぎ) 豚肉とごぼうの炒め煮 かぼちゃの甘煮	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、生揚げ、豚ひき肉、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こほう、いんげん、ピーマン、わかめ、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.1 g 塩分 1.6 g	29 (月)	御飯 みそ汁(きつまつ・チンゲン菜) 肉豆腐 ひじきの煮物	米、スパゲティ、さつまいも、こま油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ウィンナー、米みそ、油揚げ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、いんげん、ピーマン、ひじき	かつお・昆布だし、しょうゆ、ケチャップ、みりん	牛乳 フボリタン 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.6 g 塩分 1.8 g	
12 (金)	コッペパン コーンスープ 白身魚のタルタルソース焼き ほうれん草とベーコンのソテー	コッペパン、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、油、こま油	牛乳、メルルーサ、卵、豚肉、ベーコン、かつお節	たまねぎ、ほうれん草、クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、とうもろこし、ねぎ、あおのり、レモン果汁	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 27.7 g 塩分 2.5 g	30 (火)	ロールパン かぶのスープ コロッケ さんびらごぼう	じゃがいも、ロールパン、油、砂糖、パン粉、こま油	牛乳、豚ひき肉、卵、生ひき肉、ベーコン	かぶ、にんじん、こほう、みかん缶、たまねぎ、もも缶、パン缶、かぶ、果、いんげん、かんでん	中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳フルーツかんでん	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.2 g 塩分 2.0 g	
13 (土)	冷やしサラダすめん さばの竜田揚げ かぼちゃのサラダ	そつめん、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、こま油	牛乳、さば、鶏ささ身	きゅうり、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、干しぶどう、わかめ、しょうが	かつおだし、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 ホームパイ ラムネ 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 31.0 g 塩分 2.5 g	31 (水)	御飯 みそ汁(もやし・にんじん) さわらのごま焼き きゅうりとスズキ二のサラダ	米、白玉粉、こま油、砂糖、こま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、ハム、米みそ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、スズキ二	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 みたらし白玉 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.7 g 塩分 1.5 g	
海の日																
16 (火)	厚揚げの中華丼 中華スープ おくらの梅和え	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、こま油	牛乳、生揚げ、豚肉、かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、えのきたけ、パスタ、ねぎ、しいたけ、うめ干し、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.8 g 塩分 1.6 g	<p>☆7月5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>☆旬の食材 なす トマト きゅうり オクラ 枝豆 すいか もも うなぎ</p>								
17 (水)	御飯 みそ汁(チンゲン菜・あげ) 赤魚の煮つけ じゃが芋炒め	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうち、米みそ、油揚げ	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、だいこん、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 いももち 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.7 g 塩分 1.7 g									

