



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 (火)	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、食パン、油、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、ウィンナー	たまねぎ、なす、もやし、ねぎ、コーン、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、パセリ粉、こしょう	牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 29.2 g 塩分 2.1 g	18 (金)	夏野菜カレー オクラのスープ ブロッコリーのサラダ	米、じゃがいも、油、和風ドレッシング	牛乳、豚肉、いわし	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、なす、オクラ、えのきたけ、ねぎ、コーン、チンゲンサイ	カレーウ、中華だし、しょうゆ、食塩	牛乳 ゆでとうもろこし 小魚 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.0 g 塩分 2.2 g
02 (水)	ゆかり御飯 みそ汁(じゃが芋・なす) 焼きがんとどきのあんかけ パンハンジー	米、じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、ごま、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・昆布だし汁、みりん、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 プリン 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.9 g 塩分 1.9 g	19 (土)	和風パスタ じゃが芋ともやしの炒め物 ぶどうゼリー	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ツナ缶、ベーコン	ぶどう濃縮果汁、トマト、たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、かんてん	食塩、こしょう	牛乳 ビスケット ミニゼリー 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.5 g 塩分 2.0 g
03 (木)	御飯 豚汁 焼きさわらのもやしあんかけ きゅうりの酢の物	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さわか、豚肉、米みそ	もやし、みかん缶、きゅうり、なす、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、こんぶ佃煮、焼きのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 おにぎり(昆布) ほうじ茶	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.4 g 塩分 1.5 g	21 (月)							
04 (金)	御飯 すまし汁(だいこん・生あけ) 鶏むね肉のごまみそ焼き 小松菜のツナ和え	米、さといも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏むね肉、生揚げ、ツナ缶、卵、米みそ	キャベツ、だいこん、ごまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢	牛乳 蒸しパン(人参) 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19.7 g 塩分 1.4 g	22 (火)	御飯 ぶりかけ・ひじき(しそ) みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 肉豆腐	米、ごま、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ缶、米みそ	ピーマンのツナあえ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 ブルーチーズ ラムネ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.9 g 塩分 1.8 g
05 (土)								23 (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 バナナ	中華めん、米、油、片栗粉、砂糖、和風ドレッシング、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、豚ひき肉	バナナ、きゅうり、ごまつな、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、しょうが、ひじき、あおのり	しょうゆ、酢、みりん、酒、中華だし、食塩	牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.8 g 塩分 2.5 g
07 (月)	皇型ごはん フルーツポンチ そうめん汁 タンダーチキン かぼちゃのサラダ	米、そうめん、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ハム、ゼラチン、ウィンナー	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・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、酒、しょうゆ、コンソメ、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 29.8 g 脂質 19.8 g 塩分 1.8 g	24 (木)	御飯 みそ汁(さといも・油あげ) たらこの磯辺焼き 豚肉となすのなべしぎ	米、さといも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、豚肉、米みそ、油揚げ	なす、みかん缶、にんじん、もも缶、ピーマン、パイン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、かんてん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 フルーツかんてん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.7 g 塩分 1.5 g
08 (火)	御飯 みそ汁(だいこん・あけ) 肉団子のケチャップあんかけ じゃが芋炒め	米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、もやし、ごまつな、とうもろこし、ねぎ、しめじ、ピーマン、しいたけ、なめこ、しょうが、わかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 24.7 g 塩分 2.4 g	25 (金)	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	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	きゅうり、トマト、なす、ピーマン、たまねぎ、オクラ、にんじん、塩こんぶ、にんにく、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、食塩、中華だし、食塩	牛乳 ジューストリング 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.5 g 塩分 1.8 g
09 (水)	コッペパン コーンスープ 白身魚のタルタルソース焼き 切干大根のサラダ	コッペパン、米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	牛乳、メルル、卵、いわし、ちくわ、米みそ	クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、レモン果汁	酢、みりん、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	牛乳 みそ焼きおにぎり 小魚 ほうじ茶	エネルギー 598 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.1 g 塩分 2.8 g	26 (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 ホームパイ ラムネ 牛乳	エネルギー 403 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.1 g 塩分 3.160 g	
10 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・あけ) あじの香り焼き ピーマンの細切り炒め	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、はるさめ	牛乳、あじ、豚肉、豆乳、米みそ、油揚げ	ピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、かんてん、わかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	牛乳 いもかんてん 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.9 g 塩分 1.7 g	28 (月)	御飯 わかめスープ 酢豚風煮 小松菜納豆あえ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、挽きわり納豆	たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、しいたけ、コーン、ピーマン、ねぎ、あおのり、わかめ	しょうゆ、酢、食塩、中華だし、食塩	牛乳 いもち 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 24.5 g 塩分 1.9 g
11 (金)	御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) ポークビーンズ ほうれん草のナムル	米、じゃがいも、さつまいも、ホットケーキ粉、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、大豆、卵、いわし、粉チーズ、ベーコン、ごま、油、砂糖、ごま油	たまねぎ、ほうれん草、もやし、やし、ホルトマド、にんじん、コーン、にんにく、わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ほうれん草のクレープ 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.7 g 塩分 2.6 g	29 (火)	御飯 みそ汁(もやし・にんじん) 肉じゃが・カレー味 きゅうりと長芋のさっぱり漬け	米、じゃがいも、食パン、なかがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、米みそ、バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 ブレントースト 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.6 g 塩分 2.0 g
12 (土)	ハンバーグ 野菜スープ ブロッコリーのサラダ	コッペパン、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、コーン	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳 せんべい ラムネ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.3 g 塩分 1.7 g	30 (水)	御飯 みそ汁(だいこん・えのき) さわらのごま焼き 炒り豆腐	米、小麦粉、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、さわら、ちくわ、米みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ひじき、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ホットケーキ(人参) 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.7 g 塩分 1.7 g
14 (月)	肉みそうどん 野菜スープ あじのマリネ みかん缶	うどん、米、さつまいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、あじ、豚ひき肉、チーズ、米みそ、かつお節	たまねぎ、みかん缶、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、酢、しょうゆ、中華だし、食塩、コンソメ、食塩	牛乳 チーズおかおにぎり ほうじ茶	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.4 g 塩分 2.1 g	31 (木)	ロールパン かぶのスープ コロッケ さんびらごぼろ	じゃがいも、ロールパン、白玉粉、小麦粉、油、片栗粉、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ベーコン	かぶ、にんじん、ごぼろ、たまねぎ、かぶ、栗、いんげん	中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 みたらし白玉 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 25.8 g 塩分 2.1 g
15 (火)	御飯 みそ汁(じゃがいも・あけ) 豚肉の香り焼き オクラの梅和え	米、米粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、うめ干し、わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 ツナパン 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 24.5 g 塩分 1.6 g	☆7月7日は誕生会メニューです。							
16 (水)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 厚揚げの炒め物 きゅうりのゆかりあえ	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、こしあん、豚ひき肉、米みそ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、たら、しめじ、かんてん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、中華だし、食塩	牛乳 水ようかん 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.6 g 塩分 1.6 g	☆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。							
17 (木)	御飯 みそ汁(ごまつな・わかめ) ピーマンの肉詰め焼き きゅうりとズッキーニのサラダ	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、米みそ、バター	たまねぎ、ピーマン、もやし、きゅうり、干ししぶどう、ごまつな、にんじん、ズッキーニ、わかめ	昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 オートミールスタップ 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.7 g 塩分 2.0 g	☆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							

