

令和2年7月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal ※×0.6 ※×0.6 ※×100 (中量)
		主食	主菜	副菜	その他 (汁、デザートなど)	からだを作る	からだの調子を整える	力や熱を作る	
1	水	ご飯	豚肉の生姜焼き	マカロニサラダ	みそ汁 ジョア(ブルーベリー)	豚肉 ポークハム 味噌 ジョア	強化米 玉ねぎ 生姜 キャベツ にんじん きゅうり レタス 小松菜	米 サラダ油 マカロニ ホールコーン 酒 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	457 609 762
2	木	ひじきご飯	白身魚のピザ風焼き	白いんげん豆のサラダ	みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース	鶏肉 油揚げ ひじき ホキ チーズ 白いんげん豆 味噌 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 干し椎茸 こんにやく 枝豆 ピーマン にんじん 玉ねぎ トマト ブロッコリー レタス キャベツ 黄桃缶	米 押し麦 サラダ油 酒 砂糖 小麦粉	431 575 719
3	金	ご飯	鶏の塩麴から揚げ	青菜のおろし和え	野菜スープ カラメルプリン	鶏肉 卵 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 生姜 ニンニク キャベツ きゅうり 小松菜 大根 にんじん 玉ねぎ	米 サラダ油 片栗粉 ホールコーン 砂糖	468 624 781
6	月	ご飯	ぶりの照り焼き	ポテトサラダ	みそ汁 フルーツみるく寒	鱈 海苔 卵 ロースハム 麩 味噌 わかめ 寒天 牛乳 生クリーム	強化米 小松菜 にんじん 玉ねぎ きゅうり レタス キウイフルーツ みかん缶 黄桃缶 バイン缶	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	384 512 641
7	火	七夕そうめん	イカと野菜の天ぷら	—	牛乳 七夕ゼリー	かまぼこ イカ 卵 牛乳 生クリーム ゼラチン	おくら にんじん きゅうり 万能ねぎ 南瓜 茄子 ビーマン ナタデココ みかん缶	そうめん サラダ油 砂糖 小麦粉 片栗粉 サイダー ブルーハワイシロップ	446 594 743
8	水	ご飯	四川豆腐	小松菜とじゃこのサラダ	わかめスープ 小豆みるく寒	生揚げ 豚肉 じゃこ わかめ 牛乳 寒天 甘納豆	強化米 干し椎茸 玉ねぎ にんじん 筍 ゼーサイ ニンニク 生姜 小松菜 大根 にんじん 万能ねぎ	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖	468 624 781
9	木	ご飯	和風ハンバーグ	グリーンサラダ	コンソープ カップヨーグルト(プレーン)	豚肉 牛肉 卵 牛乳 チーズ カップヨーグルト	強化米 玉ねぎ ニンニク 大根 大葉 おくら サラダ菜 にんじん キャベツ きゅうり さやいんげん セロリ レタス	米 サラダ油 パン粉 砂糖 酒 バター クリームコーン	543 724 905
10	金	ご飯	鯖のカレー風味揚げ	小松菜とコーンのサラダ	すまし汁 いちごミルクプリン	鯖 ヨーグルト はんぺん 刻み節 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 ニンニク 生姜 キャベツ もやし 小松菜 にんじん きくらげ 万能ねぎ 冷凍いちご	米 片栗粉 サラダ油 ホールコーン 酒 砂糖	443 591 739
13	月	パン	鮭のムニエルピゴットソース	マセドアンサラダ	野菜スープ バナナヨーグルト	生鮭 チーズ 卵 プレーンヨーグルト	玉ねぎ ビクルス(きゅうり) トマト きゅうり レモン レタス 水菜 小松菜 にんじん バナナ	パン チョコクリーム 小麦粉 オリブオイル じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 砂糖	428 571 714
14	火	ご飯	キャベツ入りメンチカツ	野菜のおかか和え	みそ汁 ジョア(プレーン)	牛肉 豚肉 卵 牛乳 刻み節 味噌 ジョア	強化米 玉ねぎ キャベツ 小松菜 サラダ菜 ミニトマト しめじ きゅうり にんじん 白菜 もやし	米 パン粉 小麦粉 サラダ油 ごま ごま油	529 706 882
15	水	ご飯	ホッケの一夜干し	大豆とひじきの煮物	みそ汁 抹茶パバロア	ホッケ一夜干し ひじき 油揚げ 大豆 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 大根 サラダ菜 にんじん こんにやく 小松菜 抹茶粉	米 じゃがいも 砂糖	363 484 605
16	木	冷やし中華	手羽先揚げ	—	牛乳 スイカ	ロースハム 卵 鶏手羽先 牛乳	きゅうり もやし にんじん 小松菜 レタス ニンニク サラダ菜 すいか	中華麺 ごま油 ごま 片栗粉 サラダ油 はちみつ 砂糖	513 684 855
17	金	ご飯	酢豚	菜果サラダ	中華風コンソープ なめらか杏仁豆腐	豚肉 卵 豆腐 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 玉ねぎ ビーマン 筍水煮 にんじん 干し椎茸 ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり レタス みかん缶 レーズン 小松菜	米 じゃがいも サラダ油 片栗粉 酒 クリームコーン 砂糖	534 712 891
20	月	ご飯	鶏肉のレモン蒸し	山形のだし	みそ汁 ブラマンジェいちごソース	鶏肉 昆布 味噌 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 レモン 生姜 小松菜 にんじん きゅうり 茄子 大葉 おくら みょうが 長ネギ キャベツ しめじ 冷凍いちご	米 白ワイン ごま油 砂糖	443 591 739
21	火	夏野菜のカレーライス		シーザーサラダ	牛乳 茹でとうもろこし	豚肉 ベーコン 卵 粉チーズ 牛乳	強化米 玉ねぎ ニンニク トマト 南瓜 茄子 おくら ラッコウ漬 レタス きゅうり パセリ	米 サラダ油 ホールコーン カレールー マヨネーズ オリブ油 クルトン とうもろこし	483 644 805
22	水	ご飯	青椒肉絲	春雨サラダ	野菜スープ ジョア(いちご)	豚肉 卵 ジョア	強化米 ビーマン にんじん 筍 玉ねぎ ニンニク 生姜 きゅうり きくらげ レタス 小松菜	米 サラダ油 砂糖 酒 片栗粉 春雨	466 620 775
23	木	シーフードグラタン		トマトサラダ	野菜スープ テラウエア	牛乳 生クリーム ベーコン むきえび シーフードミックス (エビ、ホタテ、イカ、あさり) わかめ	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー トマト きゅうり セロリ レタス キャベツ にんじん 小松菜 テラウエア	マカロニ 小麦粉 バター サラダ油 パン粉 ホールコーン	552 736 920
24	金	ご飯	ホキのフライタルタルソース	ひじきの中華風サラダ	みそ汁 カップヨーグルト(白桃)	ホキ(白身魚) 卵 ベーコン ひじき 味噌 油揚げ カップヨーグルト	強化米 玉ねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり(ビクルス) きゅうり レタス キャベツ	米 パン粉 サラダ油 マヨネーズ ごま ごま油	477 636 795
27	月	ご飯	鶏のつくね焼き	バリバリサラダ	野菜スープ チョコプリン	鶏肉 ひじき じゃこ 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 枝豆 玉ねぎ サラダ菜 にんじん キャベツ もやし きゅうり ココア粉	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 ホールコーン ワンタンの皮 酒 砂糖	433 578 722
28	火	ご飯	豆あじのから揚げ	野菜のゆかり和え	みそ汁 フロズンヨーグルト	豆あじ 卵 味噌 フロズンヨーグルト	強化米 生姜 サラダ菜 ミニトマト キャベツ にんじん きゅうり 大根 ゆかり 小松菜	米 片栗粉 小麦粉 サラダ油	439 585 732
29	水	ご飯	和風ポークステーキ	小松菜の磯辺和え	みそ汁 牛乳	豚肉 海苔 味噌 牛乳	強化米 大根 おくら にんじん サラダ菜 小松菜 玉ねぎ	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 酒	421 562 703
30	木	ご飯 かみかみふりかけ	コロッケ	豆マメまめサラダ	みそ汁 チーズゼリー	豚肉 じゃこ 刻み節 汐吹昆布 ミックスビーンズ ツナ 味噌 牛乳 クリームチーズ ゼラチン	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり レタス しめじ 枝豆	米 ごま じゃがいも パン粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ 酒 ホールコーン	480 640 800
31	金	スパゲッティナポリタン		キャベツとひじきの コールスローサラダ	ピシソワーズ 揚げパン(ココア)	ベーコン 牛乳 粉チーズ じゃこ ひじき 生クリーム	玉ねぎ ビーマン エリンギ にんじん キャベツ	スパゲッティ サラダ油 バター 砂糖 じゃがいも コッパン ミルクココア粉	489 652 815

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。