

2023年7月献立表(朝パン食)

※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(土)	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)
朝	食パン 豆腐ハンバーグ 付)きぬさや 白菜炒め ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン お魚ソースと小松菜の炒め物 さつまいものサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ロールキャベツ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン オムレツ 付)ブロッコリー 大根サラダ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	ミルクロール ミートローフ 付)いんげん 青菜のごまドレッシング 和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン じゃが芋と卵の炒め物 卵サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 野菜炒め ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)スナップエンドウ コールスローサラダ フルーツ(キウイ) トマトコンソメスープ	ご飯 赤魚のごま醤油焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花麩・みつば)	ご飯 鶏肉のオニオンソース オニオンソース) 付)ピーマン ごぼうサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(うまい菜・しめじ)	ご飯 鮭の焼き浸し もやしと畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) ラッキョウ	ご飯 牛肉の香味焼き 付)ピーマン 二色浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(玉葱・貝割)	枝豆ごはん 天ぷら二種盛り 付)大根おろし つみれと冬瓜の煮物 フルーツ(スイカ) 七夕そうめん
夕	ご飯 あじの山椒焼き 付)青菜 肉じゃが オクラのポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 豚肉の葱塩炒め 付)温野菜 かぼちゃの煮物 フルーツ缶(洋梨) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 フライ盛り合わせ 付)スナップエンドウ 白菜の煮浸し フルーツ缶(ミックス) 冷やしトマト	ご飯 松風焼き 付)しろな 冬瓜のカニカマあんかけ なすの香味和え 昆布豆	ご飯 豆腐チャンプル 焼き餃子 フルーツ缶(りんご) チンゲン菜の中華和え	ご飯 トンテキ たれ) 付)スナップエンドウ・トマト ぜんまい煮 フルーツ缶(みかん) きゅうりの塩昆布和え	ご飯 さばのみそ焼き 付)小松菜 里芋の煮ころがし ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(黄桃)
エネルギー	1594kcal	1555kcal	1576kcal	1590kcal	1766kcal	1666kcal	1643kcal
蛋白質	62.7g	59.3g	50.4g	72.2g	68.1g	64.4g	62.3g
脂質	49.6g	45g	47.8g	47.4g	60.1g	58.5g	53.2g
炭水化物	233.1g	234.1g	245.8g	224.1g	246.2g	228.1g	240.2g
食塩	6.7g	6.2g	7.1g	6.7g	7.1g	6.7g	7.6g


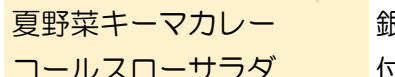




	08日(土)	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
朝	食パン チキンのパン粉焼き 付) 野菜 いんげんサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン クリームシチュー ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 白菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン なすのミートソース煮 ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	コーヒーロール チキンピカタ 付) アスパラ マカロニサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ラタトゥイユ いんげんのごまドレッシング和え ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳
昼	ご飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パンプキンサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付) ブロッコリー なすの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・うすまき麩)	ご飯 あじの漬け焼き 付) うまい菜 れんこんの炒り煮 フルーツ(キウイ) みそ汁(豆腐・ワカメ)	ごまだれ冷やし中華 チンゲン菜のしらす炒め 春巻き 杏仁フルーツ 	ご飯 ポークソテー 付) いんげん・人参グラッセ 夏野菜のトマト煮 フルーツ(メロン) コンソメスープ(キャベツ・ワカメ)	ご飯 八宝菜 焼売 フルーツ(オレンジ) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)	ご飯 赤魚の香味焼き 付) さつまいも・オクラ ほうれん草とあさりの和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・なめこ)
夕	ご飯 干草焼き 和風あん) かぶの土佐煮 チンゲン菜の辛子和え フルーツ缶(洋梨)	ご飯 黄金かれいの煮付け 付) オクラ・花人参 じゃが芋きんぴら 青菜の酢みそがけ フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉のポン酢炒め さつまいもと昆布の煮物 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付) おろし・レモン きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ) もずく酢	ご飯 牛肉の玉葱ソースかけ 玉葱ソース) 付) スナックエンドウ 里芋とちくわの含め煮 フルーツ缶(黄桃) カリフラワーの甘酢漬	ご飯 鶏肉のみそバター焼き 付) ピーマン ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの和え物	ご飯 チキンのカレーグリル 付) アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(ミックス) 香の物(青しその実漬)
エネルギー	1643kcal	1617kcal	1635kcal	1580kcal	1703kcal	1569kcal	1633kcal
蛋白質	62.9g	62g	65.6g	57.9g	65.8g	59.8g	61.8g
脂質	56.2g	53.5g	46.9g	45.9g	56.8g	50.9g	52.9g
炭水化物	228.6g	229.9g	245.6g	239.8g	240.3g	224.1g	234.3g
食塩	6.7g	7.3g	6.9g	8.2g	6.8g	6.4g	6.9g




	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)						
朝	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)玉葱 青菜としらすのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン アスパラとベーコンのソテー 大根サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン ミートボール 付)スナップエンドウ ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン ウインナーとポテトのポトフ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	バターロール オムレツ 付)グリル野菜 カリフラワーの和風サラダ ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)しろな さつまいものサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン お魚ハンバーグ 付)スナップエンドウ 大根サラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳						
昼	ご飯 ミートローフ ソース) 付)彩り野菜 ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(わかめ・人参)	ご飯 かれいの揚げ浸し 付)大根・花人参 揚げ野菜とかにかまの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)キャベツ カレーのごま風味和え フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(畑菜・人参)	ご飯 さばの生姜煮 付)いんげん れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(ミックス) みそ汁(豆腐・水菜)	ご飯 牛すき煮 塩だれキャベツ フルーツ(すいか) みそ汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯 豚肉のタルタルソース焼き 付)ブロッコリー ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・えのき)	ご飯 あじの南蛮漬け 南蛮酢) ピーマン炒め 冷奴 中華スープ(冬瓜・水菜)						
夕	ご飯 白身魚の南部焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と冬瓜のスープ煮 白菜のお浸し フルーツ缶(黄桃)	ご飯 牛肉のみそ炒め 付)いんげん イカと里芋の煮物 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豆腐ハンバーグのポン酢かけ ポン酢たれ) 付)ししとう・トマト かぼちゃの煮物 フルーツ缶(洋梨) モロヘイヤのお浸し	ご飯 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ(キウイ) もずく酢	ご飯 鮭のねぎ醤油焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜のおかか煮 畑菜のなめたけ和え 香の物(しば漬)	ご飯 牛肉ときのこの中華炒め 五目玉子 もやしの和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)いんげん きんぴらごぼう 青菜の辛子和え フルーツ(パイナップル)						
エネルギー	1607kcal	エネルギー	1650kcal	エネルギー	1500kcal	エネルギー	1634kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1758kcal	エネルギー	1564kcal
蛋白質	66.8g	蛋白質	66.3g	蛋白質	54.2g	蛋白質	60.5g	蛋白質	69.6g	蛋白質	68.2g	蛋白質	65.1g
脂質	51g	脂質	55.6g	脂質	40g	脂質	52.9g	脂質	43.7g	脂質	64.7g	脂質	47.3g
炭水化物	231.3g	炭水化物	228.9g	炭水化物	240.1g	炭水化物	241.6g	炭水化物	227.1g	炭水化物	235.2g	炭水化物	228.2g
食塩	6.9g	食塩	6.8g	食塩	6.8g	食塩	6.9g	食塩	6.8g	食塩	6.1g	食塩	7.7g



	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)						
朝	食パン マカロニの豆乳クリーム煮 ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン トマトオムレツ 付)アスパラ ブロッコリーのサラダ ジャム フルーツ缶(ぶどう) 牛乳	食パン ピ-マとフィッシュセージの炒め ほうれん草とツナのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ミートローフ 付)スナップエンドウ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	黒糖ロール はんぺんチーズのせ焼き 付)きぬさや カリフラワーサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ウインナーと白菜のソテー煮 ブロッコリーのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳 	食パン なすのミートソース煮 かぼちゃサラダ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳						
	豚丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ) 赤だし(なめこ・みつば)	ご飯 赤魚の煮付け 付)花人参・オクラ 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(うまい菜・玉葱)	ご飯 牛皿 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ和え みそ汁(かぶ・貝割)	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 付)ブロッコリー・人参グラッセ 茄子のトマト煮 フルーツ(キウイ) ソテー(白菜・かぶ葉)	ご飯 さわらの山椒煮 付)南瓜 ほうれん草としめじのお浸し フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・油揚げ)	 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート  	ご飯 銀だら照り焼き 付)いんげん・花人参 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(卵・きぬさや)						
	ご飯 ほっけの七味焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 付)スナップエンドウ・レモン しろなの信田煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)	ご飯 鶏肉の香草焼き 付)畑菜 肉じゃが いんげんのごま和え フルーツ(パイン)	ご飯 えびと野菜の塩炒め 焼き餃子 チンゲン菜の香味和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 豚肉のみそ焼き 付)アスパラ 厚揚げと大根の炒め煮 フルーツ(バナナ) 人参サラダ	ご飯 鮭の和風ムニエル 付)ピーマン 里芋と牛肉の煮物 しろなとえびの和え物 フルーツ(パイン)	ご飯 ひれかつ ソース) 付)スナップエンドウ・トマト 冬瓜の土佐煮 フルーツ(オレンジ) カリフラワーの甘酢漬						
エネルギー	1622kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1611kcal	エネルギー	1645kcal	エネルギー	1682kcal	エネルギー	1676kcal
蛋白質	68.3g	蛋白質	61.2g	蛋白質	68.3g	蛋白質	60.5g	蛋白質	69.6g	蛋白質	68.1g	蛋白質	50.5g
脂質	44.9g	脂質	49.6g	脂質	48.1g	脂質	50.9g	脂質	50.4g	脂質	58.4g	脂質	59.7g
炭水化物	242.2g	炭水化物	234.3g	炭水化物	225.7g	炭水化物	234.1g	炭水化物	235.9g	炭水化物	233.4g	炭水化物	237.6g
食塩	7.1g	食塩	6.9g	食塩	7.4g	食塩	6.6g	食塩	7.1g	食塩	7.5g	食塩	6.6g



	29日(土)	30日(日)	31日(月)										
朝	食パン スクランブルエッグ ほうれん草サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ミートボール 付)しろな 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(こゆず) 牛乳										
昼	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース 付)ブロッコリー ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(畑菜・長葱)	○土用の丑の日○ うなとろ冷やしそば えびつみれと冬瓜の煮物 冷奴 抹茶ババロア 	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(チゲ)野菜・えのき)										
夕	ご飯 黒むつの梅肉焼き 付)しろな れんこんの炒り煮 フルーツ(キウイ) うずら豆	ご飯 ハンバーグの野菜ソースかけ グリル野菜(入) 付)パセリ マッシュ南瓜 フルーツ(オレンジ) アスパラサラダ	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 かぶのそぼろかけ フルーツ(パイナップル) もずく酢										
	エネルギー 1627kcal	エネルギー 1667kcal	エネルギー 1536kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 56.9g	蛋白質 59g	蛋白質 60.2g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 52.5g	脂質 54g	脂質 46.8g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 236g	炭水化物 246.7g	炭水化物 227.6g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
	食塩 6.7g	食塩 7.9g	食塩 5.9g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g

