



2024年7月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	07日(日)
朝	食パン 豆腐ハンバーグ 付)きぬさや 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン お魚ソーセージと小松菜のソテー さつま芋のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	ミルクロール 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(マンゴー) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)いんげん 小松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 じゃが芋とツナの炒め物 卵サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン ウイナーソテー 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)アスパラ コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃) トマトコンソメスープ	ご飯 赤魚のごま醤油焼き 付)そら豆 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) お吸物(花魁・貝割)	ご飯 鶏肉のオニオンソース オニオンソース) 付)ピーマン スパゲティサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(チンゲン菜・椎茸)	ご飯 白身魚の焼き浸し 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) 香の物(福神漬)	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 ★ たまご豆腐の星くすあんかけ ★ スイカ ★ セタそうめん
夕	ご飯 豚肉の山椒焼き 付)ほうれん草 肉じゃが オクラのボン酢和え フルーツ(キウイ)	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(りんご) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 フライ二種盛り 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(白桃) 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	1681kcal	1568kcal	1537kcal	1609kcal	1685kcal	1666kcal	1653kcal
蛋白質	62.6g	60.3g	49g	68.6g	67.8g	64.3g	63.3g
脂質	57.6g	45.2g	43.4g	51.1g	53.8g	58.5g	57.3g
炭水化物	233.7g	235.9g	246.6g	224.6g	239.4g	228.2g	231.9g
食塩相当	6.1g	6.2g	6.4g	6.8g	8.1g	6.7g	7.9g



	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	食パン チキンのパン粉焼き 付) グリル野菜 いんげんサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 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	コーヒーロール 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	食パン チキンピカタ 付)いんげん 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 ほうれん草としめじのサラダ 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(畑菜・長葱)	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・うずまき麩)	ご飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん れんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・かぶ菜)	ごまだれ冷やし中華 春巻き チンゲン菜のしらす炒め 杏仁フルーツ	ご飯 ポークソテー 付)アスパラ 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 牛肉の漬け焼き 付)畑菜 いんげんのごまマヨネーズ和え フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・大根菜)
夕	ご飯 千草焼き 和風あん) かぶの含め煮 チンゲン菜の辛子和え きゃらぶき	ご飯 黄金かれいの生姜煮 付) オクラ・花人参 じゃが芋の甘辛炒め 青菜の酢みそかけ フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ(キウイ)	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)おろし・オクラ 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)スナップエンドウ 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 マトウダイのみそバター焼き 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	1611kcal	1620kcal	1668kcal	1602kcal	1701kcal	1567kcal	1685kcal
蛋白質	63.1g	62g	60.5g	58g	65.5g	63.8g	62.3g
脂質	55.2g	53.7g	46.6g	48.7g	57g	48.5g	61.7g
炭水化物	223.1g	229.8g	259.4g	237.8g	239g	224.3g	229.9g
食塩相当	6.9g	7.3g	6.8g	8.6g	6.9g	5.9g	6.6g



	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	食パン かにかま入りふんわり卵 青菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ウインナーとアスパラのソテー 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	バターロール 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(洋梨) 牛乳	食パン ベーコンと野菜のポトフ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン オムレツ 付)スナップエンドウ カリフラワーの和風サラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 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)畑菜 大根の和風サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 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 フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(マカロニ・人参)	ゆかりご飯 かれいの揚げ浸し 付)大根・花人参 小松菜の錦糸和え 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 カリフラワーのごま風味和え フルーツ(パイナップル) コンソメスープ(畑菜・ベーコン)	ご飯 さばの生姜煮 付)いんげん じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(みかん) みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯 牛すき煮 塩だれキャベツ 季節の果物(小玉スイカ) みそ汁(里芋・貝割)	ご飯 銀だらの照り焼き 付)オクラ・甘酢生姜 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) ビーフン炒め フルーツ缶(りんご) 中華スープ(冬瓜・ねぎ)
夕	ご飯 赤魚の香味焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と冬瓜のスープ煮 キャベツのゆかり和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め イカと里芋の煮物 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 さわらのポン酢かけ ポン酢たれ) 付)オクラ・トマト かぼちゃの煮物 フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	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)そら豆 冬瓜のおかか煮 畑菜のなめたけ和え きょうりぎ	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 じゃが芋きんぴら 青菜の辛子和え フルーツ(パイナップル)
エネルギー	1605kcal	1665kcal	1546kcal	1646kcal	1537kcal	1652kcal	1552kcal
蛋白質	63.2g	66.1g	64.5g	63.5g	69.5g	62.5g	62.9g
脂質	53.9g	55.8g	44.1g	56.2g	43g	53.8g	40.3g
炭水化物	226.2g	230.3g	233.9g	233.8g	226.7g	237.9g	244.2g
食塩相当	6.1g	7.3g	6.5g	7.3g	6.8g	7.2g	7.5g



	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝	食パン マカロニの豆乳クリーム煮 ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 付)ブロッコリー 白菜のサラダ ジャム フルーチェ(りんご) 牛乳	黒糖ロール ピーマンとフィッシュソーセージ 小松菜とツナのサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン ミートローフ 付)スナップエンドウ 青菜サラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 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コンソメ 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 チキンナゲット 付)チンゲン菜 大根のさっぱり和え ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	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・うずまき麩)	ご飯 赤魚の煮付け 付)花人参・いんげん 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・玉葱)	 うなとろ冷やしそば 野菜つみれと冬瓜の煮物 冷奴 抹茶パバロア	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 付)ブロッコリー 茄子のトマト煮 フルーツ(キウイ) コンソメスープ(白菜・かぶ葉)	ご飯 さわらの山椒煮 付)南瓜 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご) 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 牛肉のみりん焼き 付)いんげん 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・きぬさや)
夕	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 鶏肉の唐揚げ 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(桜だいこん)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め かぼちゃの煮物 フルーツ(パイナップル) 浅漬(きゅうり)	ご飯 えびと卵の塩炒め 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 白身魚の和風ムニエル 付)ピーマン 里芋の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 とんかつ 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) 甘酢漬
エネルギー	1626kcal	1546kcal	1720kcal	1659kcal	1681kcal	1636kcal	1599kcal
蛋白質	68.7g	60.7g	65.4g	62.6g	70.7g	60.6g	55.9g
脂質	45g	44g	54.7g	57.1g	53.1g	57.3g	47.7g
炭水化物	242.4g	235.7g	248.3g	229.9g	237.3g	234.3g	244.3g
食塩相当	7.2g	6.3g	7.6g	7g	7g	7.3g	5.9g



29日(月)		30日(火)		31日(水)									
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(メロン) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	ミルクロール ミートボール 付)しろな 白菜サラダ ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳										
	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース 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(青菜・長葱)	香り麦ご飯 彩り擬製豆腐 付)オクラ いんげんのピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・大根葉)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(チンゲン菜・えのま)										
	ご飯 黒むつの梅肉焼き 付)しろな なすの煮浸し フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	ご飯 チーズインハンバーグの野菜ソースかけ グリル野菜ソース) 付)パセリ マッシュ南瓜 フルーツ缶(白桃) カリフラワーサラダ	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 冬瓜のそぼろかけ フルーツ(パイナップル) もずく酢										
エネルギー	1615kcal	エネルギー	1644kcal	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	56.1g	蛋白質	53.7g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	59.6g	脂質	52.8g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	217.1g	炭水化物	248.6g	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
食塩相当	6.6g	食塩相当	7.9g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

