



2022年7月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
1 金	ご飯 じゃが芋コロッケ もやしのかに風味サラダ 黄桃缶 味噌汁(ごぼう)	精白米 じゃが芋、玉ねぎ、豚挽肉、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース もやし、カニかまぼこ、きゅうり、コーン 黄桃缶 ごぼう、きゃべつ	熱量 蛋白 脂質 塩分	382 11.0 5.5 1.2 kcal g g g
4 月	ご飯 さばのカレームニエル 春雨サラダ パイン缶 味噌汁(大根)	精白米 さば、小麦粉、カレー粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム パイン缶 大根、なめこ	熱量 蛋白 脂質 塩分	401 16.6 11.9 1.5 kcal g g g
5 火	ふりかけご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 青のりポテト フルーツカクテル缶 すまし汁(チンゲン菜)	精白米、ふりかけ 豚肉、なす、にんじん、ピーマン、玉ねぎ じゃがいも、塩、あおのり フルーツカクテル缶 チンゲン菜、小町麩	熱量 蛋白 脂質 塩分	414 16.5 11.9 1.5 kcal g g g
6 水	しょうゆラーメン シューマイ 洋梨缶	中華めん、豚肉、きゃべつ、もやし、なると、コーン、わかめ シューマイ 洋なし(缶)	熱量 蛋白 脂質 塩分	377 18.2 9.0 1.6 kcal g g g
7 木	ご飯 お星さまチーズハンバーグ コールスローサラダ すいか セツすまし汁(そうめん)	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、スキムミルク、チーズ、ケチャップ、中濃ソース きゃべつ、にんじん、コーン、ハム、フレンチドレッシング すいか そうめん、おくら	熱量 蛋白 脂質 塩分	410 17.6 14.7 1.6 kcal g g g
8 金	麦ご飯 鶏肉のたれ焼き マカロニサラダ 白桃缶 味噌汁(ほうれん草)	精白米、押し麦 鶏肉、焼肉のたれ マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ 白桃缶 ほうれん草、しめじ	熱量 蛋白 脂質 塩分	382 16.3 9.0 1.3 kcal g g g
11 月	カレーライス 大根サラダ フルーツカクテル缶 コンソメスープ(キャベツ)	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク 大根、にんじん、きゅうり、ツナ缶、青じそドレッシング フルーツカクテル缶 きゃべつ、コーン	熱量 蛋白 脂質 塩分	418 13.5 13.1 2.2 kcal g g g
12 火	ご飯 フライドチキン ブロッコリーのチーズサラダ みかん缶 味噌汁(豆腐)	精白米 鶏肉、にんにく、小麦粉、パセリ、卵 ブロッコリー、にんじん、コーン、チーズ、フレンチドレッシング みかん缶 絹豆腐、いんげん	熱量 蛋白 脂質 塩分	415 21.1 13.2 1.5 kcal g g g
13 水	ご飯 白身魚のチリソースかけ 切干大根の中華サラダ マンゴープリン 中華スープ(わかめ)	精白米 メルルーサ、片栗粉、にんにく、長葱、しょうが、ケチャップ 切干大根、きゅうり、にんじん、ごま マンゴープリンの素、牛乳 わかめ、はくさい	熱量 蛋白 脂質 塩分	373 14.1 6.4 1.2 kcal g g g
14 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え りんご缶 味噌汁(茄子)	精白米 豚肉、玉ねぎ、しょうが ひきわり納豆、こまつな、にんじん りんご缶 なす、油揚げ	熱量 蛋白 脂質 塩分	392 18.3 12.4 1.6 kcal g g g
15 金	ご飯 じゃが芋コロッケ もやしのかに風味サラダ 黄桃缶 味噌汁(ごぼう)	精白米 じゃが芋、玉ねぎ、豚挽肉、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース もやし、カニかまぼこ、きゅうり、コーン 黄桃缶 ごぼう、きゃべつ	熱量 蛋白 脂質 塩分	382 11.0 5.5 1.2 kcal g g g
18 月	海の日			

日	献立名	材料名	栄養量	
19 火	ご飯 さばのカレームニエル 春雨サラダ パイン缶 味噌汁(大根)	精白米 さば、小麦粉、カレー粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム パイン缶 大根、なめこ	熱量 蛋白 脂質 塩分	379 14.5 10.2 1.4 kcal g g g
20 水	ご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 青のりポテト フルーツカクテル缶 すまし汁(チンゲン菜)	精白米 豚肉、なす、にんじん、ピーマン、玉ねぎ じゃがいも、塩、あおのり フルーツカクテル缶 チンゲン菜、小町麩	熱量 蛋白 脂質 塩分	401 15.8 11.3 1.2 kcal g g g
21 木	食パン・いちごジャム ハンバーグ コールスローサラダ バナナ 牛乳	食パン、いちごジャム 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、スキムミルク、ケチャップ、中濃ソース きゃべつ、にんじん、コーン、ハム、フレンチドレッシング バナナ 牛乳	熱量 蛋白 脂質 塩分	435 20.3 18.6 1.5 kcal g g g
22 金	カレーライス 大根サラダ 白桃缶 コンソメスープ(キャベツ)	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク 大根、にんじん、きゅうり、ツナ缶、青じそドレッシング 白桃缶 きゃべつ、コーン	熱量 蛋白 脂質 塩分	418 13.5 13.1 2.2 kcal g g g
25 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え りんご缶 味噌汁(茄子)	精白米 豚肉、玉ねぎ、しょうが ひきわり納豆、こまつな、にんじん りんご缶 なす、油揚げ	熱量 蛋白 脂質 塩分	392 18.3 12.4 1.6 kcal g g g
26 火	ご飯 フライドチキン ブロッコリーのチーズサラダ みかん缶 味噌汁(豆腐)	精白米 鶏肉、にんにく、小麦粉、パセリ、卵 ブロッコリー、にんじん、コーン、チーズ、フレンチドレッシング みかん缶 絹豆腐、いんげん	熱量 蛋白 脂質 塩分	415 21.1 13.2 1.5 kcal g g g
27 水	ご飯 白身魚のチリソースかけ 切干大根の中華サラダ マンゴープリン 中華スープ(わかめ)	精白米 メルルーサ、片栗粉、にんにく、長葱、しょうが、ケチャップ 切干大根、きゅうり、にんじん、ごま マンゴープリンの素、牛乳 わかめ、はくさい	熱量 蛋白 脂質 塩分	373 14.1 6.4 1.2 kcal g g g
28 木	麦ご飯 鶏肉のたれ焼き マカロニサラダ フルーツカクテル缶 味噌汁(ほうれん草)	精白米、押し麦 鶏肉、焼肉のたれ マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ フルーツカクテル缶 ほうれん草、しめじ	熱量 蛋白 脂質 塩分	382 16.3 9.0 1.3 kcal g g g
29 金	ご飯 じゃが芋コロッケ もやしのかに風味サラダ 黄桃缶 味噌汁(ごぼう)	精白米 じゃが芋、玉ねぎ、豚挽肉、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース もやし、カニかまぼこ、きゅうり、コーン 黄桃缶 ごぼう、きゃべつ	熱量 蛋白 脂質 塩分	382 11.0 5.5 1.2 kcal g g g



※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。