



# 2023年7月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
3月	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	熱量 414 kcal	
		豚肉、なす、にんじん、ピーマン、玉ねぎ	蛋白 16.5 g	
		じゃがいも、あおのり フルーツカクテル缶 チンゲン菜、小町麩	脂質 11.9 g 塩分 1.5 g	
4火	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 パイン缶 味噌汁(じゃが芋)	精白米	熱量 376 kcal	
		さば	蛋白 15.5 g	
		切干大根、にんじん、さつま揚げ、干しいたけ、ごま油、白ごま、グリーンピース パイン缶 じゃがいも、にら	脂質 10.5 g 塩分 1.6 g	
5水	しょうゆラーメン シューマイ 黄桃缶	中華めん、豚肉、きゃべつ、もやし、なると、コーン、わかめ	熱量 387 kcal	
		シューマイ	蛋白 17.7 g	
		黄桃缶	脂質 10.3 g 塩分 1.6 g	
6木	ご飯 フライドチキン ブロッコリーのサラダ みかん缶 味噌汁(豆腐)	精白米	熱量 414 kcal	
		鶏肉、にんにく、小麦粉、パセリ、卵	蛋白 20.4 g	
		ブロッコリー、にんじん、しめじ、マヨネーズ みかん缶 絹豆腐、いんげん	脂質 13.7 g 塩分 1.3 g	
7金	★セタメニュー★ お星さまチーズハンバーグ ハムサラダ すいか セタすまし汁(そうめん)	精白米	熱量 395 kcal	
		豚肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、スキムミルク、スライスチーズ、ケチャップ、中濃ソース ハム、きゃべつ、赤パプリカ、コーン、青じそドレッシング	蛋白 17.9 g 脂質 13.1 g	
		すいか そうめん、おくら	塩分 1.7 g	
10月	麦ご飯 鶏肉のたれ焼き マカロニサラダ 白桃缶 味噌汁(冬瓜)	精白米、押し麦	熱量 387 kcal	
		鶏肉、焼肉のたれ マカロニ、いんげん、にんじん、コーン、マヨネーズ 白桃缶	蛋白 16.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.3 g	
		とうがん、ほうれん草		
11火	ご飯 じゃが芋コロッケ もやしのかに風味和え 洋梨缶 味噌汁(ごぼう)	精白米	熱量 403 kcal	
		じゃがいも、玉ねぎ、豚挽肉、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース カニ風フレーク、もやし、チンゲン菜 洋なし缶	蛋白 11.6 g 脂質 8.8 g 塩分 1.4 g	
		ごぼう、きゃべつ		
12水	ご飯 白身魚のチリソースかけ 春雨サラダ マンゴープリン 中華スープ(わかめ)	精白米	熱量 389 kcal	
		ほき、片栗粉、にんにく、長葱、しょうが、ケチャップ、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、ごま油 マンゴープリンの素、牛乳	蛋白 14.8 g 脂質 6.5 g 塩分 1.2 g	
		わかめ、えのきだけ		
13木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え バナナ 味噌汁(茄子)	精白米	熱量 405 kcal	
		豚肉、玉ねぎ、しょうが ひきわり納豆、こまつな、にんじん バナナ	蛋白 18.6 g 脂質 12.5 g 塩分 1.6 g	
		なす、油揚げ		
14金	カレーライス 大根サラダ りんご缶 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	熱量 423 kcal	
		大根、きゅうり、ツナ缶、青じそドレッシング りんご缶	蛋白 13.8 g 脂質 13.6 g	
		きゃべつ、コーン	塩分 2.2 g	
17月	🎉🎉🎉🎉🎉🎉 海の日 🎉🎉🎉🎉🎉🎉			
18火	ご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 青のりポテト カルシウムウエハース すまし汁(チンゲン菜)	精白米	熱量 414 kcal	
		豚肉、なす、にんじん、ピーマン、玉ねぎ じゃがいも、あおのり	蛋白 16.1 g 脂質 13.1 g	
		骨にカルシウムウエハース チンゲン菜、小町麩	塩分 1.2 g	



日	献立名	材料名	栄養量	
19水	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 パイン缶 味噌汁(じゃが芋)	精白米	熱量 376 kcal	
		さば	蛋白 15.5 g	
		切干大根、にんじん、さつま揚げ、干しいたけ、ごま油、白ごま、グリーンピース パイン缶 じゃがいも、にら	脂質 10.5 g 塩分 1.6 g	
20木	ご飯 じゃが芋コロッケ もやしのかに風味和え 洋梨缶 味噌汁(ごぼう)	精白米	熱量 403 kcal	
		じゃがいも、玉ねぎ、豚挽肉、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース カニ風フレーク、もやし、チンゲン菜 洋なし缶	蛋白 11.6 g 脂質 8.8 g 塩分 1.4 g	
		ごぼう、きゃべつ		
21金	ロールパン ハンバーグ ハムサラダ オレンジ 牛乳	バターロール	熱量 394 kcal	
		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 ハム、きゃべつ、赤パプリカ、コーン、青じそドレッシング	蛋白 21.0 g 脂質 19.2 g	
		オレンジ 牛乳	塩分 1.6 g	
24月	麦ご飯 鶏肉のたれ焼き マカロニサラダ 白桃缶 味噌汁(冬瓜)	精白米、押し麦	熱量 387 kcal	
		鶏肉、焼肉のたれ マカロニ、いんげん、にんじん、コーン、マヨネーズ 白桃缶	蛋白 16.2 g 脂質 9.4 g 塩分 1.3 g	
		とうがん、ほうれん草		
25火	ご飯 フライドチキン 星形人参サラダ みかん缶 味噌汁(豆腐)	精白米	熱量 414 kcal	
		鶏肉、にんにく、小麦粉、パセリ、卵 ブロッコリー、にんじん、しめじ、マヨネーズ	蛋白 20.4 g 脂質 13.7 g	
		みかん缶 絹豆腐、いんげん	塩分 1.3 g	
26水	ご飯 白身魚のチリソースかけ 春雨サラダ マンゴープリン 中華スープ(わかめ)	精白米	熱量 389 kcal	
		ほき、片栗粉、にんにく、長葱、しょうが、ケチャップ、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、ごま油 マンゴープリンの素、牛乳	蛋白 14.8 g 脂質 6.5 g 塩分 1.2 g	
		わかめ、えのきだけ		
27木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え バナナ 味噌汁(茄子)	精白米	熱量 405 kcal	
		豚肉、玉ねぎ、しょうが ひきわり納豆、こまつな、にんじん バナナ	蛋白 18.6 g 脂質 12.5 g 塩分 1.6 g	
		なす、油揚げ		
28金	カレーライス 大根サラダ りんご缶 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	熱量 423 kcal	
		大根、きゅうり、ツナ缶、青じそドレッシング りんご缶	蛋白 13.8 g 脂質 13.6 g	
		きゃべつ、コーン	塩分 2.2 g	
31月	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	熱量 401 kcal	
		豚肉、なす、にんじん、ピーマン、玉ねぎ じゃがいも、あおのり	蛋白 15.8 g 脂質 11.3 g	
		フルーツカクテル缶 チンゲン菜、小町麩	塩分 1.2 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。