







# 2023年8月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
1 火	ご飯 鶏ひき肉と豆腐のナゲット おくら納豆 洋梨缶 味噌汁（ほうれん草）	精白米 鶏挽肉、絹豆腐、パン粉、卵、小麦粉、スキムミルク、ケチャップ ひきわり納豆、おくら、かつお節 洋なし缶 ほうれん草、もやし	熱量 20.0 12.6 1.5	422 kcal g g g
2 水	ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 切り干大根のサラダ フルーツゼリー 中華スープ（卵）	精白米 豚肉、ピーマン、赤パプリカ、たけのこ、オイスターソース、片栗粉 切干大根、にんじん、いんげん、胡麻ドレッシング やわらかゼリーの素 卵、万能ねぎ	熱量 18.2 11.7 1.2	414 kcal g g g
3 木	ご飯 鶏肉のごま照焼き スパゲティサラダ 黄桃缶 味噌汁（南瓜）	精白米 鶏肉、白ごま スパゲティ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨネーズ 黄桃缶 かぼちゃ、玉ねぎ	熱量 17.5 11.1 1.5	402 kcal g g g
4 金	麦ご飯 あじの竜田揚げ はんぺんの野菜煮 オレンジ 味噌汁（里芋）	精白米、押し麦 あじ、しょうが、片栗粉 はんぺん、大根、にんじん オレンジ さといも、こまつな	熱量 15.9 9.8 1.9	386 kcal g g g
7 月	 <p style="text-align: center;">お休み</p> 			
8 火				
9 水				
10 木				
11 金	 <p style="text-align: center;">山の日</p> 			
14 月	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のしらす和え みかん缶 味噌汁（お麩）	精白米 厚揚げ、豚挽肉、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ごま油、片栗粉 小松菜、にんじん、しらす みかん缶 小町麩、わかめ	熱量 15.0 10.9 1.4	364 kcal g g g
15 火	ご飯 鶏ひき肉と豆腐のナゲット おくら納豆 洋梨缶 味噌汁（ほうれん草）	精白米 鶏挽肉、絹豆腐、パン粉、卵、小麦粉、スキムミルク、ケチャップ ひきわり納豆、おくら、かつお節 洋なし缶 ほうれん草、もやし	熱量 20.0 12.6 1.5	422 kcal g g g
16 水	ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 切り干大根のサラダ ピーチゼリー 中華スープ（卵）	精白米 豚肉、ピーマン、赤パプリカ、たけのこ、オイスターソース、片栗粉 切干大根、にんじん、いんげん、胡麻ドレッシング やわらかゼリーの素 卵、万能ねぎ	熱量 18.2 11.7 1.2	414 kcal g g g

日	献立名	材料名	栄養量	
17 木	ご飯 鶏肉のごま照焼き スパゲティサラダ 黄桃缶 味噌汁（南瓜）	精白米 鶏肉、白ごま スパゲティ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨネーズ 黄桃缶 かぼちゃ、玉ねぎ	熱量 17.5 11.1 1.5	402 kcal g g g
18 金	麦ご飯 あじの竜田揚げ はんぺんの野菜煮 オレンジ 味噌汁（里芋）	精白米、押し麦 あじ、しょうが、片栗粉 はんぺん、大根、にんじん オレンジ さといも、こまつな	熱量 15.9 9.8 1.9	386 kcal g g g
21 月	ふりかけご飯 鶏肉の塩麹焼き 蓮根とひじきのサラダ 白桃缶 味噌汁（じゃが芋）	精白米、ふりかけ 鶏肉、塩麹 ひじき、れんこん、枝豆、にんじん、胡麻ドレッシング 白桃缶 じゃがいも、わかめ	熱量 16.2 8.2 1.8	362 kcal g g g
22 火	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	うどん、ツナ缶、コーン、油揚げ、こまつな 焼竹輪、あおのり、天ぷら粉 ヨーグルト、フルーツカクテル缶	熱量 17.2 15.3 1.6	403 kcal g g g
23 水	ご飯 豚肉のケチャップソテー さつま芋のレモン煮 りんご缶 コンソメスープ（ほうれん草）	精白米 豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ケチャップ、ウスターソース さつま芋、レモン汁 りんご缶 ほうれん草、にんじん	熱量 14.2 9.0 0.8	412 kcal g g g
24 木	食パン・いちごジャム 白身魚のカレーフリッター 鶏ささみと胡瓜のサラダ バナナ 牛乳	食パン、いちごジャム バス、カレー粉、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー はんぺん、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ バナナ 牛乳	熱量 16.7 14.8 1.5	416 kcal g g g
25 金	カレーライス ブロッコリーのごま和え パイナップル缶 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、カレールー、スキムミルク ブロッコリー、にんじん、白すりごま パイナップル缶 キャベツ、しめじ	熱量 15.4 13.5 1.9	425 kcal g g g
28 月	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のしらす和え みかん缶 味噌汁（お麩）	精白米 厚揚げ、豚挽肉、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ごま油、片栗粉 小松菜、にんじん、しらす みかん缶 小町麩、わかめ	熱量 15.0 11.0 1.4	363 kcal g g g
29 火	ご飯 鶏ひき肉と豆腐のナゲット おくら納豆 洋梨缶 味噌汁（ほうれん草）	精白米 鶏挽肉、絹豆腐、パン粉、卵、小麦粉、スキムミルク、ケチャップ ひきわり納豆、おくら、かつお節 洋なし缶 ほうれん草、もやし	熱量 20.0 12.6 1.5	422 kcal g g g
30 水	ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 切り干大根のサラダ フルーツカクテル缶 中華スープ（卵）	精白米 豚肉、ピーマン、赤パプリカ、たけのこ、オイスターソース、片栗粉 切干大根、にんじん、いんげん、胡麻ドレッシング フルーツカクテル缶 卵、万能ねぎ	熱量 18.3 11.7 1.2	396 kcal g g g
31 木	ご飯 鶏肉のごま照焼き スパゲティサラダ 黄桃缶 味噌汁（南瓜）	精白米 鶏肉、白ごま スパゲティ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨネーズ 黄桃缶 かぼちゃ、玉ねぎ	熱量 17.5 11.1 1.5	402 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。