

🍥🍥🍥🍥🍥🍥🍥 2024年7月の予定献立表 🍥🍥🍥🍥🍥🍥🍥

日	献立名	使用材料	栄養量	
1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 豚肉、なす、にんじん、ピーマン、玉ねぎ 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	熱量 414 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 11.9 g 塩分 1.5 g	
2火	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 パイン缶 味噌汁(ニラ)	精白米 さば 切干大根、にんじん、油揚げ、干しいたけ、ごま油、白ごま、グリーンピース パイン缶 にら、玉ねぎ	熱量 394 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 13.5 g 塩分 1.4 g	
3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 シューマイ、 黄桃缶	熱量 387 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.6 g	
4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 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 みかん缶 絹豆腐、いんげん	熱量 414 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.3 g	
5金	ご飯 お星さまチーズハンバーグ コールスローサラダ オレンジ セタすまし汁(そうめん)	精白米 豚肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、スキムミルク、スライスチーズ、クチャップ、中濃ソース ハム、きゃべつ、赤パプリカ、コーン、中華ドレッシング オレンジ そうめん、おくら	熱量 411 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 15.1 g 塩分 1.5 g	★セタメ 
8月	麦ご飯 鶏肉の甘味噌照り焼き マカロニサラダ 白桃缶 すまし汁(冬瓜)	精白米、押し麦 鶏肉、焼肉のたれ、ごま油 マカロニ、いんげん、にんじん、コーン、マヨネーズ 白桃缶 とうがんと、万能ねぎ	熱量 428 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 13.8 g 塩分 1.2 g	
9火	ご飯 じゃが芋コロッケ もやしと厚揚げの和え物 洋梨缶 味噌汁(高野豆腐)	精白米 じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース 厚揚げ、もやし、チンゲン菜 洋なし缶 高野豆腐、絹さや	熱量 409 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 10.5 g 塩分 1.2 g	
10水	ご飯 白身魚のチリソースかけ 春雨サラダ ハバロア(イチゴ) 中華スープ(わかめ)	精白米 ほき、片栗粉、にんにく、長葱、しょうが、ケチャップ はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、ごま油 ハバロアの素 ストロベリー、牛乳 わかめ、えのきだけ	熱量 392 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 7.2 g 塩分 1.2 g	
11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 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 なす、油揚げ	熱量 405 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 12.5 g 塩分 1.6 g	
12金	カレーライス 胡瓜とツナのサラダ りんご缶 コンソメスープ(ズッキーニ)	精白米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク きゅうり、コーン、ツナ、中華ドレッシング、ごま油 りんご缶 ズッキーニ、コーン	熱量 449 kcal 蛋白 14.0 g 脂質 16.4 g 塩分 2.1 g	
15月	🍥🍥🍥🍥🍥🍥🍥 海の日 🍥🍥🍥🍥🍥🍥🍥			
16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、あおのり フルーツカクテル缶 チンゲン菜、小町麩	熱量 414 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 11.9 g 塩分 1.5 g	

日	献立名	材料名	栄養量	
17水	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 パイン缶 味噌汁(ニラ)	精白米 さば 切干大根、にんじん、油揚げ、干しいたけ、ごま油、白ごま、グリーンピース パイン缶 にら、玉ねぎ	熱量 394 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 13.5 g 塩分 1.4 g	
18木	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 シューマイ 黄桃缶	熱量 387 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.6 g	
19金	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 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 みかん缶 絹豆腐、いんげん	熱量 414 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.3 g	
22月	麦ご飯 鶏肉の甘味噌照り焼き マカロニサラダ 白桃缶 すまし汁(冬瓜)	精白米、押し麦 鶏肉、焼肉のたれ、ごま油 マカロニ、いんげん、にんじん、コーン、マヨネーズ 白桃缶 とうがんと、万能ねぎ	熱量 428 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 13.8 g 塩分 1.2 g	
23火	ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ すいか 牛乳	バターロール 豚肉、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、中華ドレッシング すいか 牛乳	熱量 408 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 21.2 g 塩分 1.4 g	
24水	ご飯 じゃが芋コロッケ もやしと厚揚げの和え物 カルシウムせん 味噌汁(高野豆腐)	精白米 じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース 厚揚げ、もやし、チンゲン菜 カルシウムせん 高野豆腐、絹さや	熱量 401 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 10.5 g 塩分 1.3 g	
25木	ご飯 白身魚のチリソースかけ 春雨サラダ ハバロア(イチゴ) 中華スープ(わかめ)	精白米 ほき、片栗粉、にんにく、長葱、しょうが、ケチャップ はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、ごま油 ハバロアの素 ストロベリー、牛乳 わかめ、えのきだけ	熱量 392 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 7.2 g 塩分 1.2 g	
26金	🍥🍥🍥🍥🍥🍥🍥 夏祭り 🍥🍥🍥🍥🍥🍥🍥			
29月	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 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 なす、油揚げ	熱量 405 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 12.5 g 塩分 1.6 g	
30火	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 パイン缶 味噌汁(ニラ)	精白米 さば 切干大根、にんじん、油揚げ、干しいたけ、ごま油、白ごま、グリーンピース パイン缶 にら、玉ねぎ	熱量 394 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 13.5 g 塩分 1.4 g	
31水	カレーライス 胡瓜とツナのサラダ りんご缶 コンソメスープ(ズッキーニ)	精白米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク きゅうり、コーン、ツナ、中華ドレッシング、ごま油 りんご缶 ズッキーニ、コーン	熱量 449 kcal 蛋白 14.0 g 脂質 16.4 g 塩分 2.1 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。  
株式会社ケイ・エフ・ケイ

