

* 🍌 * 🍎 * 🍌 * 🍌 * 🍌 * 2024年8月の予定献立表 * 🍌 * 🍌 * 🍌 * 🍌 * 🍌 *

日	献立名	使用材料	栄養量	
1 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、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 402 kcal	蛋白 17.5 g 脂質 11.1 g 塩分 1.5 g
	2 金	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、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 403 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 15.3 g 塩分 1.6 g
5 月	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(茄子)	精白米、押し麦 あじ、片栗粉 はんぺん、チンゲン菜、にんじん オレンジ なす、油揚げ	熱量 396 kcal	蛋白 16.8 g 脂質 11.5 g 塩分 1.9 g
	6 火	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 切り干大根、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 鶏卵、万能ねぎ	熱量 414 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 11.7 g 塩分 1.2 g
7 水	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(冬瓜)	精白米 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 とうがん、カットわかめ	熱量 377 kcal	蛋白 14.0 g 脂質 12.2 g 塩分 1.5 g
	8 木	ふりかけご飯 厚揚げのそぼろ煮 オクラのしらす和え みかん缶 味噌汁(お麩)	精白米、ふりかけ 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 おくら、にんじん、しらす みかん缶 小町麩、カットわかめ	熱量 381 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 11.6 g 塩分 1.7 g
9 金	ご飯 豚肉のケチャップソテー ズッキーニとじゃが芋のツナ炒め りんご缶 コンソメスープ(モロヘイヤ)	精白米 豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース ズッキーニ、じゃがいも、ツナ りんご缶 モロヘイヤ、にんじん	熱量 404 kcal	蛋白 17.6 g 脂質 14.2 g 塩分 1.2 g
12 月	🍌 * 🍌 * 🍌 * 🍌 * 🍌 * 振替休日 🍌 * 🍌 * 🍌 * 🍌 * 🍌 *			
13 火	 お休み			
14 水				
15 木				
16 金				

日	献立名	材 料 名	栄養量	
19 月	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、鶏卵、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 422 kcal	蛋白 20.0 g 脂質 12.6 g 塩分 1.5 g
	20 火	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 切り干大根、にんじん、いんげん、胡麻ドレッシング ピーチゼリーの素 鶏卵、万能ねぎ	熱量 414 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 11.7 g 塩分 1.2 g
21 水	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、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 402 kcal	蛋白 17.5 g 脂質 11.1 g 塩分 1.5 g
	22 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 白身魚、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 416 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 14.8 g 塩分 1.5 g
23 金	ご飯 豚肉のケチャップソテー ズッキーニとじゃが芋のツナ炒め りんご缶 コンソメスープ(モロヘイヤ)	精白米 豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース ズッキーニ、じゃがいも、ツナ りんご缶 モロヘイヤ、にんじん	熱量 404 kcal	蛋白 17.6 g 脂質 14.2 g 塩分 1.2 g
	26 月	ふりかけご飯 厚揚げのそぼろ煮 オクラのしらす和え みかん缶 味噌汁(お麩)	精白米、ふりかけ 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 おくら、にんじん、しらす みかん缶 小町麩、カットわかめ	熱量 381 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 11.6 g 塩分 1.7 g
27 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、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 403 kcal	蛋白 17.2 g 脂質 15.3 g 塩分 1.6 g
	28 水	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(冬瓜)	精白米 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 とうがん、カットわかめ	熱量 377 kcal 蛋白 14.0 g 脂質 12.2 g 塩分 1.5 g
29 木	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(茄子)	精白米、押し麦 あじ、片栗粉 はんぺん、チンゲン菜、にんじん オレンジ なす、油揚げ	熱量 396 kcal	蛋白 16.8 g 脂質 11.5 g 塩分 1.9 g
	30 金	カレーライス ブロッコリーのごま和え バイン缶 コンソメスープ(ズッキーニ)	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレーパウダー、スキムミルク ブロッコリー、にんじん、ごま バイン缶 ズッキーニ、しめじ	熱量 424 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 13.5 g 塩分 1.9 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。