

2022年7月献立表

		昼食		昼めん食		
		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		
01	金	豚肉と野菜のさっぱりレモン炒め ナスの煮びたし おぐらのサラダ ご飯 トマトと卵の生姜スープ 漬物	582	冷やしぶっかけそうめん ナスの煮びたし おぐらのサラダ ご飯(小) 漬物	585	
16	土	肉豆腐 ピーマンと竹輪の炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	547	ためぎしめん ピーマンと竹輪の炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	469	
02	土	ほきのごま焼き なすのそぼろあん 豆腐サラダ ご飯 味噌汁 漬物	539	なめことろろそば(冷) なすのそぼろあん 豆腐サラダ ご飯(小) 漬物	546	
17	日					
03	日			18	月	
				夏野菜のシーフードカレー いんげんのソテー 海藻サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	610	
				鶏南蛮そば いんげんのソテー 海藻サラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	612	
04	月	豚肉の生姜焼き風 人参しりしり ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	582	ナポリタンスパゲティ 人参しりしり ひじきのサラダ 汁物 フルーツ	602	
19	火	豚かつ 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	549	なめこおろしそば 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	539	
05	火	割り弁当		525	きつねうどん	485
20	水	ほきのムニエル・バター醤油 カリフラワーの洋風煮 コールスローサラダ ご飯 ミルクスープ 漬物	511	和風スパゲティ カリフラワーの洋風煮 コールスローサラダ 汁物 フルーツ	571	
06	水	チキン南蛮 かぼちゃの煮物 小松菜のじゃこサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	628	海鮮塩焼きそば かぼちゃの煮物 小松菜のじゃこサラダ 汁物 フルーツ	464	
21	木	鶏肉の塩昆布炒め なすの煮びたし 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	549	きつねぎしめん なすの煮びたし 大根サラダ ご飯(小) 漬物	503	
07	木	コハダの七夕ちらし寿司 高野豆腐の煮物 パンパンジ風サラダ そうめん汁 フルーツ 大根サラダ	621	ためぎそば 高野豆腐の煮物 パンパンジ風サラダ ご飯(小) フルーツ 大根サラダ	605	
22	金	麻婆豆腐 春雨の炒め物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	571	月見うどん 春雨の炒め物 もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	510	
08	金	あじのみぞれあんかけ 糸昆布煮 きらずサラダ ご飯 和風スープ 漬物	592	肉うどん 糸昆布煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	577	
23	土	あじの梅風味蒲焼き かぼちゃの甘煮 わかめの生姜醤油和え ご飯 花魁のすまし汁 フルーツ	535	肉うどん かぼちゃの甘煮 わかめの生姜醤油和え ご飯(小) フルーツ	499	
09	土	豚肉の塩ダレ炒め さつま芋の煮物 切干大根のナムル ご飯 中華スープ 漬物	583	しょうゆラーメン さつま芋の煮物 切干大根のナムル ご飯(小) 漬物	551	
24	日					
10	日			25	月	
				豚肉のオニオンソース じゃが芋の煮物 切干大根の中華和え ご飯 かきたま汁 漬物	585	
				塩ラーメン じゃが芋の煮物 切干大根の中華和え ご飯(小) 漬物	555	
11	月	さわらの梅煮 きんぴらごぼう チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	515	冷やし中華 きんぴらごぼう チンゲン菜のお浸し ご飯(小) 漬物	535	
26	火	さわらのレモン醤油照り焼き 鶏レバーの甘辛煮 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	524	ためぎそば 鶏レバーの甘辛煮 小松菜のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	531	
12	火	鶏そぼろ丼 じゃが芋のツナ煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 フルーツ	611	冷やしぶっかけそうめん じゃが芋のツナ煮 いんげんのおかか和え ご飯(小) フルーツ	571	
27	水	牛肉の柳川風煮 さつま揚げの炒め物 わかめの酢の物 ご飯 和風スープ 漬物	619	五目しめん さつま揚げの炒め物 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	482	
13	水	豚肉とゴーヤの味噌炒め 冬瓜のかに風味あんかけ もやし中華和え ご飯 和風スープ 漬物	525	かき揚げうどん 冬瓜のかに風味あんかけ もやし中華和え ご飯(小) 漬物	483	
28	木	揚げ豆腐の夏野菜添え 冬瓜のえびあんかけ おぐらのピーナッツ和え ひじきの炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ	563	とろろうどん 冬瓜のえびあんかけ おぐらのピーナッツ和え ひじきの炊き込みご飯(小) フルーツ	477	
14	木	赤魚の野菜あんかけ 卵の花 かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯 すまし汁 漬物	565	梅おろしうどん(冷) 卵の花 かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯(小) 漬物	554	
29	金	さばのごま味噌煮 卵の花 ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 フルーツ	538	梅おろしそば(冷) 卵の花 ほうれん草のお浸し ご飯(小) フルーツ	543	
15	金	タンドリーチキン キャベツのトマト煮 ブロッコリーのサラダ コーンライス 卵スープ フルーツ	502	五目そば キャベツのトマト煮 ブロッコリーのサラダ コーンライス(小) フルーツ	499	
30	土	ハンバーグトマトソース きのこの和風煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	507	冷やし中華 きのこの和風煮 ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	523	

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合が

2022年7月 おやつ献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。				ストロベリーゼリー  57 kcal	苺のマドレーヌ  93 kcal
4 抹茶ようかん  117 kcal	5 チョコチップバナナの焼菓子  76 kcal	6 バームクーヘン  85 kcal	7 アーモンドミルクプリン (フルーツ)  56 kcal	8 しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)  143 kcal	9 オレンジゼリー  57 kcal
11 レモンケーキ  65 kcal	12 アサイーミックスゼリー (ホイップクリーム)  47 kcal	13 おやつ作り	14 おやつ作り	15 コーヒーゼリー  43 kcal	16 プレーンロールケーキ  142 kcal
18 かぼちゃプリン (ホイップクリーム)  77 kcal	19 チーズとはちみつの パウンドケーキ  92 kcal	20 おやつ 3種盛り	21 ブドウゼリー  57 kcal	22 人参マドレーヌ  104 kcal	23 よもぎまんじゅう  109 kcal
25 もみじまんじゅう  107 kcal	26 水ようかん  104 kcal	27 リンゴゼリー  53 kcal	28 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)  143 kcal	29 乳菓まんじゅう  142 kcal	30 杏仁豆腐 (ストロベリーソース)  60 kcal