

2019年7月予定献立表

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 野菜の煮びたし 黄桃缶 ジョアマスカット	ホットサンド ほうれん草スープ 南瓜サラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	食パン(ジャム) ご飯・のり佃煮 野菜スープ みそ汁 かじきのグリル キャベツのごまマヨ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	はちみつパン ご飯・のり カレースープ みそ汁 ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 卵スープ しゅうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁 すき焼き煮 いも餅みそバター 青菜のたくあん和え	ご飯 豚汁 ぶりの照焼き うずら卵の含め煮 わかめの酢の物	焼きそば入り お好み焼き 小松菜のスープ さつまいものマッシュ アスパラとささみの和え物 ジョアブレン	ご飯 すまし汁 鰯のみそだれ がんもとの野菜の煮物 ほうれん草のお浸し	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 青菜のごま和え ピーチジュース	ナスのミートドリア ジュリエンスープ 野菜とコーンのソテー ミモザサラダ ダイスゼリー・レモン	ご飯 みそ汁 穴子のかば焼き じゃがいものきんぴら 青菜のごま和え ヨーグルト
夕食	チキンライス 野菜スープ きのこのキッシュ コーンスローサラダ メロン	ご飯 にら玉スープ 春巻きのあんかけ 厚揚げ煮 白菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とパプリカのソテー ハムサラダ ミックスフルーツ	ご飯 ビーフストロガノフ 大学芋 えびサラダ カットパイ	きんぴらご飯 すまし汁 鰯の天ぷら 野菜の炊き合わせ わかめサラダ りんご	ご飯 中華スープ マグロの酢豚 豆腐のかにかま和え 大根の中華和え オレンジ	ざるうどん ご飯 ポタージュスープ オクラのビーフロールカツ ラタトゥイユ とうもろこし セタゼリー【セタ献立】
エネルギー(kcal)	2,285	2,285	2,374	2,220	2,404	2,227	2,412
たんぱく質(g)	79.7	79.7	94.2	96.2	90.6	82.7	83.6
脂質(g)	70.4	70.4	66.0	69.4	74.9	71.1	65.3

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	ご飯 みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがいものそぼろ煮 黄桃缶 ジョアマスカット	シュガーロール ご飯・のり佃煮 きのこスープ みそ汁 ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え しらす干し 牛乳200ml	レーズンロール ご飯・のり 野菜スープ みそ汁 果ごもり卵 かにかまサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	食パン(ジャム) ご飯・のり佃煮 ナスのスープ みそ汁 ウインナーソテー ポテトサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml
昼食	ツナカレー 夏野菜トッピング トマトのサラダ プリン	焼肉丼 ビーフンスープ 南瓜のソテー わかめの中華和え	スパゲッティ ご飯 豚肉のトマト ソース じゃがコッパスープ りんご入りコーンスローサラダ みかんジュース	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 ひじき和え ヨーグルト	ご飯 野菜とソーセージのスープ カジキのクリームソース カレー風味ポテト アスパラサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋と野菜の含め煮 ごまあえ 【おやつ】米粉マフィン	冷やし中華 餃子 かにの三杯酢 りんごジュース
夕食	卵チャーハン わかめスープ エビチリ 野菜のナムル すいか	ご飯 すまし汁 さんまのから揚げ 里芋のそぼろ煮 のりサラダ 寒天みかん	ご飯 かき玉汁 あじの塩焼き 豆腐ナゲット からし和え ミックスフルーツ	ご飯 中華スープ 鶏のから揚げ ポテトツナソテー わかめサラダ カットパイ	シシジュース すまし汁 ゴーヤチャンプルー ツナカボチャサラダ カットマンゴー	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ ピーマンの肉詰め チャプチェ 中華サラダ 杏仁豆腐	ご飯 大豆入り野菜スープ 鰯のムニエルグリーンソース きのこのソテー 冷しゃぶサラダ ミックスフルーツ
エネルギー(kcal)	2,247	2,247	2,204	2,275	1,153	2,268	2,239
たんぱく質(g)	79.4	79.4	81.6	79.1	99.0	94.2	96.8
脂質(g)	61.4	61.4	76.3	68.4	61.7	58.8	76.3

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き いんげんの炒め煮 黄桃缶 ジョアマスカット	食パン(ジャム) ご飯・のり佃煮 鶏のトマトシチュー みそ汁・鶏の照焼き ごぼうサラダ バナナ 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 かじきの柳川風 白菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ロールパン ご飯・のり佃煮 大根スープ みそ汁 ソーセージのケチャップ炒め キャベツサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ ほうれん草のおかか和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール ご飯・のり コーンポタージュスープ 洋風卵焼き チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ じゃがいもの炒め物 のり和え	ご飯 かき玉汁 鰯のなめ茸ソース 肉野菜炒め コーンサラダ	あんかけ 焼きそば あんかけ ご飯 野菜スープ スイートポテト ほうれん草のごま和え	まぐろソースかつ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 コーンバター ジョアストロベリー	ご飯 冬瓜スープ 豚肉のニンニクソース チーズポテト アスパラのサラダ ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐のおとし揚げ 青菜の和え物	カレーうどん 親子丼 すまし汁 南瓜煮 チキンサラダ ヨーグルト
夕食	ソーセージピラフ コーンポタージュスープ かじきの黒コショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん	青椒肉絲丼 コーンポタージュ 厚揚げの煮つけ ツナ和え すいか	ご飯 ビスのポタージュ えびバーグ 野菜とコーンのソテー サラミサラダ りんご	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜炒り卵 オクラとかにかまの和え物 寒天みかん	青菜ご飯 とろろ昆布汁 ぶりのみそ焼き ナスとピーマンの細切り炒め 枝豆とコーンの和え物 ダイスゼリー・ぶどう	ご飯 ザーサイスープ 肉団子の甘酢 ツナじゃがいも煮 青菜のナムル チョコアイス	ご飯 ミネストローネ 牛肉コロッケ えびと野菜のソテー とうもろこし ももゼリー
エネルギー(kcal)	2,213	2,213	2,252	2,199	2,212	2,213	2,308
たんぱく質(g)	98.2	98.2	90.8	88.4	87.7	84.2	88.5
脂質(g)	58.5	58.5	69.1	64.6	54.3	50.2	79.6

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
朝食	ご飯 みそ汁 鰯の塩焼き 白菜のとろみ煮 黄桃缶 ジョアマスカット	ご飯・のり みそ汁 三点盛(ウインナー・卵・鮭) 五目ひじき煮 バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	ミルク丸パン ご飯・のり佃煮 鶏肉と大根のトマトシチュー みそ汁・親子煮 チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml	ホットケーキ ご飯・のり ポトフ みそ汁・鮭の塩焼き ごぼうサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 小松菜のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉のタルタルソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え ダイスゼリー・りんご	ピザ ご飯 鮭のピザチーズ焼き コーンポタージュ フライドポテト チキンサラダ ミックスジュース	スパゲッティ ご飯 ミートソース オクラのスープ えびと野菜のソテー トマトサラダ ヨーグルト	鮭丼 すまし汁 野菜のみそ炒め マカロニサラダ りんごジュース	ボークカレー 野菜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉のピリ辛焼き じゃがいも煮 じゃこサラダ	冷うどん ご飯 ゆで豚のごまみそ れんこんのきんぴら アスパラとかにかまの和え物 【誕生日】チーズケーキ
夕食	キムチチャーハン トマトスープ 豆腐のうま煮 野菜の和え物 カットパイ	ご飯 すまし汁 豚肉の香味ソース さつま揚げと野菜の煮物 ツナポテトサラダ ミックスフルーツ	ご飯 ワンタンスープ 鱈のチリソース煮 レバニラ炒め 野菜の中華和え カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ ヒレカツ マッシュポテト ツナと玉ねぎのサラダ 寒天フルーツ	枝豆ご飯 かき玉汁 かじきのネギみそ焼き 里芋のバター醤油炒め おひたし 水ようかん	(うなぎ)ひつまぶし (うり)すまし汁 (うどん)小田巻蒸し (ういんなー)天ぷら (うめ)梅ゼリー 【土丑の日】うのつくたべもの	ご飯 じゃがコーンスープ 鯖のマスタード焼き 人参ソテー 大根サラダ すいか
エネルギー(kcal)	2,189	2,189	2,217	2,429	2,179	2,160	2,345
たんぱく質(g)	87.6	87.6	80.8	93.5	97.7	92.4	101.1
脂質(g)	60.6	60.6	69.7	67.1	55.0	52.0	69.9

	29(月)	30(火)	31(水)	お知らせ			
朝食	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き キャベツの煮びたし 黄桃缶 ジョアマスカット	黒糖食パン(ジャム) ご飯・のり佃煮 野菜スープ みそ汁 チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	◎献立内の※印は、あらかじめ選択していただいた方に提供します。食事の選択は、月ごとに変更できます。7月15日までにお知らせください。			
昼食	ソースチキンカツ丼 すまし汁 じゃがいものきんぴら 小松菜の和え物 みかんジュース	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 小籠包 ささみときゅうりの和え物 寒天フルーツ	ジャージャー麺 卵のスープ 甘辛ポテト わかめの和え物 杏仁豆腐	◎7月6日(土)清瀬特別支援学校は登校日です。(8日振替)			
夕食	コーンピラフ カリフラワーのスープ マカロニミートグラタン えびサラダ ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 手作りさつま揚げ 里芋と野菜の含め煮 青菜のおかか和え りんごジュース	ご飯 コンソメスープ 鮭のクラッカー揚げ 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ ベクシーみかん	◎7月13日(土)★手作り米粉マフィンを提供します。			
エネルギー(kcal)	2,238	2,238	2,263	2,308	2,352	2,378	2,251
たんぱく質(g)	92.6	92.6	99.0	94.8	94.8	89.6	90.4
脂質(g)	51.1	51.1	65.0	60.0	67.5	65.9	67.9

★コラム★【鉄の栄養】

鉄分は、生体が活動するのに欠かせない酸素の運搬という重大な役割を担っています。体内の鉄分の半分以上は、必要な酸素を体のすみずみにまで運ぶ働きのあるヘモグロビンの原料となり、その他は「貯蔵鉄」として、肝臓や骨髄などにストックされていて、これらはヘモグロビンが不足した場合に利用されます。鉄分が不足すると、「鉄欠乏性貧血」となり、動悸、息切れやめまい、疲れやすくなります。

1日にとるべき鉄は、男子高校生9.5mg、女子高校生10.5mg、施設では10mg/日を目標にしています。偏食による鉄摂取不足や、成長期や月経などにより鉄分は不足しやすくなります。

バランスよくいろいろな食品を食べるようにしましょう!!



◎お知らせ◎

◎7月6日(土)清瀬特別支援学校は登校日です。(8日振替)

◎7月13日(土)★手作り米粉マフィンを提供します。

◎7月19日(金)小平・清瀬特支共に終業式です。

◎7月28日(日)★誕生日ケーキはチーズケーキを提供します。

◎7月の検査当番は「ひまわり」ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。