

2024 年

7 月 予 定 献 立 表

	1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)	6 日 (土)	7 日 (日)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 パインカット 牛 乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 マンゴーカット 牛 乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ たいみそ バナナ 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ マンゴーカット 牛 乳
昼食	ご飯 カレー ビーンズサラダ サウザンドレ小袋 ヨーグルト	ご飯 白身魚の南蛮漬け カリフラワーのホワイトソース しる菜の湯葉和え ピーチゼリー	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と海老の炒り煮 白菜とほうれん草の和え物 白菜とほうれん草の錦糸和え	ご飯 味噌汁 友禅豆腐 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の錦糸和え	冷やし中華 冷やし中華スープ小袋 厚揚げの味噌煮 小松菜と白菜の和え物 プリン ＜麺禁＞豚肉の冷しゃぶ	ご飯 すまし汁 白身魚のみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ マヨネーズ小袋	炊き込みご飯 そうめん汁 セタハンバーグ 海老と木耳の酢の物 セタゼリー
夕食	ご飯 干草焼き ごぼうとピーマンの金平 しる菜と竹輪の胡麻酢和え ヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜の和え物 ココアムース	ご飯 赤魚の塩麴焼き 大豆煮 大根とかにの酢の物 ごまプリン	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきの炒り煮 キャベツのしらす和え きなマングェ	ご飯 かれいの煮付け 茄子の味噌煮 ポテトサラダ マヨネーズ小袋 とけないアイス	ご飯 豚肉と豆腐の煮物 れん根と揚げの炒め煮 もやしナムル いちごムース	ご飯 魚の磯部揚げ しょうゆ小袋 れん根の甘辛煮 春雨の酢の物 バナナムース
エネルギー (kcal)	2182	2015	2181	2125	1916	2218	2141
たんぱく質 (g)	81.5	75.4	85.5	76.8	80.6	83.5	75.6
脂質 (g)	57.2	46.2	53.3	53.1	47.2	63.1	52

	8 日 (月)	9 日 (火)	1 0 日 (水)	1 1 日 (木)	1 2 日 (金)	1 3 日 (土)	1 4 日 (日)
朝食	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 和風豆腐チャンブル たいみそ マンゴーカット 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 豆腐の野菜あん バナナ 牛 乳	ご飯/パン スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ マンゴーカット 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ たいみそ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と大根煮 パインカット 牛 乳
昼食	ご飯 鱈のゆかり揚げ ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	ご飯 味噌汁 メンチカツ&帆立フライ ウスターソース小袋 ごぼうの甘辛煮 白菜の柚子風味	ご飯 中華風卵焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ マヨネーズ小袋	冷やしきつねうどん めんつゆ小袋 炒り豆腐 いんげんの胡麻和え ヨーグルト ＜麺禁＞蒸し魚の冷製梅ソース	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 すまし汁 揚げ団子の和風煮 ほうれん草の煮浸し 冷奴 しょうゆ小袋	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ ごまクリーミードレ小袋
夕食	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え プリン	ご飯 白身魚の中華あん 揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え お米ムース	ご飯 鯉のきのこあん ひじきとさつま揚げの炒り煮 ほうれん草の菜種和え ココアムース	ご飯 肉野菜炒め しる菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 きなマングェ	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え 青りんごゼリー	ご飯 鱈の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え ヨーグルト	ご飯 鱈の照り焼き 一口がんもの煮物 パンサンズー ごまプリン
エネルギー (kcal)	2016	2077	2153	1828	2058	2254	2160
たんぱく質 (g)	75.3	80.4	86	64.3	78.1	74.8	76.6
脂質 (g)	50.6	51.6	52.6	53.6	54.6	55.6	56.6

	1 5 日 (月)	1 6 日 (火)	1 7 日 (水)	1 8 日 (木)	1 9 日 (金)	2 0 日 (土)	2 1 日 (日)
朝食	ご飯/パン 和風豆腐チャンブル たいみそ マンゴーカット 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と大根煮 パインカット 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ たいみそ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ マンゴーカット 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐の野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳
昼食	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め物 もやしナムル	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜の胡麻和え プリン ＜麺禁＞海鮮野菜炒め	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 揚げと白菜のお浸し	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 菜の花の和え物	ご飯 キーマー風カレー 変わり奴 野菜いっぱいドレ小袋 ヨーグルト	ご飯 豚肉のおろし野菜ソース 野菜いっぱいドレ小袋 炒り豆腐 小松菜のかに和え	ご飯 白身魚フライと帆立フライ タルタルソース小袋 厚揚げの味噌煮 白菜の土佐酢和え
夕食	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 いちごムース	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 バナナムース	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しる菜としめじの和え物 とけないアイス	ご飯 家常豆腐 里芋の煮ころがし キャベツの錦糸和え プリン	ご飯 鱈の南部焼き ピーマンの炒め煮 春雨の白和え お米のムース	ご飯 めばるの味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え ココアムース	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しる菜のしらす和え 青りんごゼリー
エネルギー (kcal)	2090	1875	2116	2125	2140	2095	2178
たんぱく質 (g)	80.9	68.7	79	77.6	77	78.7	82.5
脂質 (g)	50.2	57.1	49.1	52.6	59.2	50.5	60.5

	2 2 日 (月)	2 3 日 (火)	2 4 日 (水)	2 5 日 (木)	2 6 日 (金)	2 7 日 (土)	2 8 日 (日)
朝食	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ マンゴーカット 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース パインカット 牛 乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ たいみそ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 マンゴーカット 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと大根の煮物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳
昼食	サラダうどん マヨネーズ小袋 めんつゆ小袋 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト ＜麺禁＞蒸し鶏の葱ソース	ご飯 かれいの南蛮漬け 冬瓜と揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	ご飯 酢鶏 大根の煮物 春菊の湯葉和え ♪手作りおやつ♪	ご飯 筑前煮 干草蒸し 小松菜の辛子和え	ご飯 鱈の利休揚げ 白菜と魚肉ソーセージの中華煮 春雨の和え物 ヨーグルト	ご飯 和風ハンバーグ 青じそドレ小袋 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしの和え物 大根の中華風酢の物
夕食	ご飯 鱈の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根の甘酢風味 ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーとコーンのサラダ ごまクリーミードレ小袋 ごまプリン	ご飯 白身魚のソテー タルタルソース小袋 ほうれん草と鶏肉のソテー カリフラワーの柚子和え きなマングェ	ご飯 鱈の柚香焼き 冬瓜と小海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ マヨネーズ小袋 いちごムース	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ マヨネーズ小袋 バナナムース	ご飯 鱈の生姜焼き マカロニとウィンナーのコンソメ煮 オクラの土佐和え とけないアイス	ご飯 鱈の塩麴焼き 大豆煮 いんげんの胡麻和え プリン
エネルギー (kcal)	1723	2103	2386	2133	2181	2193	2091
たんぱく質 (g)	74	73.3	87.1	81.2	73.6	78.1	74.8
脂質 (g)	36.1	53.1	61.4	56.2	56.3	64	54.7

	2 9 日 (月)	3 0 日 (火)	3 1 日 (水)	【7月の予定】 2 4 日 (水) 手作りおやつ チョコレート蒸しパンを提供します。 1 0 日 (水) にさくらユニットで出張調理を行います。 検査当番は「つばきユニット」です。 	魚介類の栄養について 魚介類には良質なたんぱく質のほか、生活習慣病予防効果が期待される不飽和脂肪酸のEPAとDHAが含まれています。EPA、DHAともに血流を改善し、動脈硬化や血栓症を予防する効果が知られています。とくに青魚（背が青い魚）のアジ、マイワシ、サバ、マグロ、サンマ、ブリなどに豊富です。 魚は、血液色素たんぱく質のヘモグロビンと筋肉色素たんぱく質のミオグロビンの100gあたりの含有量によって赤身魚と白身魚に分類されます。 ・赤身魚> ・色素たんぱく質が100gあたり10mg以上含まれているので肉色が赤い ・遠洋、近海の回遊魚で、持久性のある筋肉量が多く、鉄を含む。脂質に富み、味は濃厚 ・白身魚> ・色素たんぱく質が少ないため、肉色は白い ・沿岸や海底、砂地などに生息。筋肉量が少ない。味は淡泊で低カロリー
朝食	ご飯/パン 海老と野菜の卵とじ たいみそ マンゴーカット 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 パインカット 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ たいみそ バナナ 牛 乳		
昼食	ご飯 中華スープ 豚肉のもやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物	ご飯 ミートボールの甘酢あん しる菜と揚げの煮浸し 冷奴 しょうゆ小袋	焼きうどん 冬瓜のあんかけ 白菜の土佐酢和え ヨーグルト ＜麺禁＞親子煮		
夕食	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え お米のムース	ご飯 鱈の柚香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え 青りんごゼリー	ご飯 鱈の塩焼き 味噌炒り豆腐 小松菜のおかか和え ココアムース		
エネルギー (kcal)	2186	2139	1883		
たんぱく質 (g)	76	73.7	65.9		
脂質 (g)	63.5	54.7	59.4		

7 月 平均	エネルギー (kcal)	2096
	たんぱく質 (g)	77.4
	脂 質 (g)	54.4