



7月 月間献立表

						7月1日(土)
昼食						米飯 110g 豚肉の生姜炒め ブロッコリーサラダ フルーツ 清汁 <small>1244- 372 蛋白質 21.8 脂質 7.0 炭水化物 59.0 水分 370.2 食塩相当 1.6</small>
	3時					豆乳ドーナツ <small>1244- 116 蛋白質 1.7 脂質 6.1 炭水化物 13.5 水分 8.1 食塩相当 0.3</small>
合計						<small>1244- 488 蛋白質 23.5 脂質 13.1 炭水化物 72.5 水分 376.4 食塩相当 1.9</small>
		7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
昼食	米飯 110g 五目卵焼き ひじき煮 フルーツ 味噌汁 <small>1244- 426 蛋白質 18.3 脂質 11.1 炭水化物 69.3 水分 326.5 食塩相当 3.3</small>	夏野菜カレー スタッPEnd'ウのソテー カリフラワーサラダ フルーツ <small>1244- 573 蛋白質 15.0 脂質 19.5 炭水化物 90.0 水分 230.5 食塩相当 2.6</small>	米飯 110g 鶏の治部煮 白菜の炒め物 モロヘイヤのおかか和え 赤だし <small>1244- 385 蛋白質 25.3 脂質 6.4 炭水化物 64.8 水分 388.2 食塩相当 3.7</small>	米飯 110g 鮎のごま醤油焼 切干大根の煮付 フルーツ 漬物・味噌汁 <small>1244- 429 蛋白質 20.6 脂質 11.5 炭水化物 65.5 水分 313.9 食塩相当 2.6</small>	七タそうめん 天ぷら 七タ杏仁 いなり寿司 <small>1244- 568 蛋白質 19.4 脂質 18.2 炭水化物 88.3 水分 429.6 食塩相当 2.1</small>	米飯 110g 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ <small>1244- 469 蛋白質 14.9 脂質 3.9 炭水化物 67.2 水分 312.1 食塩相当 2.3</small>
	3時	ドームケーキ(カスタード) <small>1244- 97 蛋白質 2.4 脂質 3.3 炭水化物 17.3 水分 17.6 食塩相当 0.0</small>	水ようかん <small>1244- 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0</small>	たこ焼き <small>1244- 91 蛋白質 1.9 脂質 5.1 炭水化物 9.4 水分 52.5 食塩相当 0.6</small>	クリームパン <small>1244- 104 蛋白質 2.0 脂質 2.9 炭水化物 17.4 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>	和菓子(鯛いの星)・あられ <small>1244- 72 蛋白質 1.5 脂質 0.1 炭水化物 16.8 水分 9.5 食塩相当 0.0</small>
合計	<small>1244- 623 蛋白質 20.8 脂質 14.4 炭水化物 69.3 水分 343.1 食塩相当 3.3</small>	<small>1244- 648 蛋白質 18.0 脂質 19.8 炭水化物 107.3 水分 282.5 食塩相当 2.6</small>	<small>1244- 485 蛋白質 27.2 脂質 11.5 炭水化物 74.2 水分 440.7 食塩相当 4.3</small>	<small>1244- 532 蛋白質 22.6 脂質 14.4 炭水化物 83.0 水分 313.9 食塩相当 2.6</small>	<small>1244- 641 蛋白質 20.9 脂質 18.3 炭水化物 105.1 水分 439.2 食塩相当 2.1</small>	<small>1244- 640 蛋白質 18.6 脂質 25.9 炭水化物 57.0 水分 337.6 食塩相当 2.6</small>
		7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
昼食	米飯 110g いわしつみれと白菜の煮込み ほうれん草炒め ピーチフルーツ 清汁 <small>1244- 382 蛋白質 16.3 脂質 5.9 炭水化物 55.3 水分 422.8 食塩相当 2.6</small>	米飯 110g ホッケの塩焼 れんこんの煮物 フルーツ 漬物・味噌汁 <small>1244- 386 蛋白質 19.3 脂質 6.1 炭水化物 61.2 水分 314.7 食塩相当 2.3</small>	チャーハン 春雨明太サラダ フルーツ スープ餃子 <small>1244- 508 蛋白質 18.4 脂質 13.8 炭水化物 61.0 水分 154.6 食塩相当 3.3</small>	米飯 110g 豚キムチ炒め キャベツのツナサラダ フルーツ きのこ汁 <small>1244- 424 蛋白質 20.3 脂質 12.6 炭水化物 60.7 水分 381.0 食塩相当 2.2</small>	米飯 110g 鶏肉と夏野菜のトマト煮 かぶのほたてサラダ フルーツ白玉 コンソメスープ <small>1244- 423 蛋白質 19.7 脂質 10.0 炭水化物 67.1 水分 376.6 食塩相当 1.6</small>	かつ煮 野菜の甘酢和え フルーツ 味噌汁 <small>1244- 365 蛋白質 15.3 脂質 16.8 炭水化物 36.6 水分 374.7 食塩相当 2.5</small>
	3時	スイートポテト <small>1244- 112 蛋白質 0.8 脂質 3.5 炭水化物 15.7 水分 17.4 食塩相当 0.0</small>	シフォンケーキ <small>1244- 53 蛋白質 1.2 脂質 2.9 炭水化物 0.8 水分 2.6 食塩相当 0.1</small>	ずんだどらやき <small>1244- 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.6 食塩相当 0.2</small>	いちご蒸しパン <small>1244- 74 蛋白質 1.2 脂質 0.6 炭水化物 10.2 水分 16.5 食塩相当 0.2</small>	ワタアヲカワッパ <small>1244- 94 蛋白質 1.8 脂質 4.9 炭水化物 11.1 水分 3.5 食塩相当 0.0</small>
合計	<small>1244- 476 蛋白質 17.0 脂質 9.7 炭水化物 74.0 水分 440.2 食塩相当 2.6</small>	<small>1244- 416 蛋白質 20.4 脂質 9.0 炭水化物 62.0 水分 317.4 食塩相当 2.4</small>	<small>1244- 626 蛋白質 21.0 脂質 14.9 炭水化物 104.1 水分 167.2 食塩相当 3.4</small>	<small>1244- 498 蛋白質 21.5 脂質 13.2 炭水化物 77.0 水分 397.6 食塩相当 2.4</small>	<small>1244- 517 蛋白質 21.5 脂質 14.9 炭水化物 78.1 水分 382.1 食塩相当 2.6</small>	<small>1244- 451 蛋白質 16.6 脂質 20.7 炭水化物 53.5 水分 374.7 食塩相当 2.7</small>
		7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)
昼食	米飯 110g 牛肉のデミソース煮 スパゲティサラダ フルーツ コンソメスープ <small>1244- 430 蛋白質 20.0 脂質 10.1 炭水化物 68.0 水分 381.1 食塩相当 1.6</small>	冷やし中華 焼餃子 ピーナッツ和え フルーツ 清汁 <small>1244- 504 蛋白質 20.7 脂質 15.2 炭水化物 76.3 水分 389.0 食塩相当 3.2</small>	米飯 110g 鮭の粕漬焼き もやしの炒め物 海藻サラダ 清汁 <small>1244- 447 蛋白質 26.6 脂質 6.8 炭水化物 58.1 水分 228.2 食塩相当 2.1</small>	米飯 110g 鶏の照り焼き 蕪のやわらか煮 フルーツ 味噌汁 <small>1244- 361 蛋白質 23.1 脂質 5.2 炭水化物 57.2 水分 357.1 食塩相当 2.5</small>	ポークカレー 菜の花のベーコンソテー トマトとコーンのサラダ フルーツ <small>1244- 568 蛋白質 17.5 脂質 21.4 炭水化物 86.1 水分 246.2 食塩相当 2.6</small>	米飯 110g 焼厚揚げのあんかけ チンゲン菜のナムル フルーツ 漬物・中華スープ <small>1244- 427 蛋白質 18.4 脂質 14.9 炭水化物 56.2 水分 399.1 食塩相当 2.2</small>
	3時	小麦まんじゅう・あられ <small>1244- 76 蛋白質 1.2 脂質 0.1 炭水化物 16.1 水分 9.5 食塩相当 0.0</small>	パンブティング <small>1244- 137 蛋白質 6.0 脂質 4.2 炭水化物 19.7 水分 69.0 食塩相当 0.4</small>	ワッフル <small>1244- 72 蛋白質 2.2 脂質 2.4 炭水化物 11.4 水分 13.8 食塩相当 0.1</small>	エクレア <small>1244- 105 蛋白質 1.5 脂質 7.7 炭水化物 7.6 水分 12.8 食塩相当 0.1</small>	鈴カステラ <small>1244- 68 蛋白質 1.2 脂質 0.7 炭水化物 14.4 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>
合計	<small>1244- 507 蛋白質 21.3 脂質 10.3 炭水化物 68.0 水分 380.6 食塩相当 1.7</small>	<small>1244- 641 蛋白質 26.6 脂質 19.4 炭水化物 96.0 水分 464.0 食塩相当 3.6</small>	<small>1244- 519 蛋白質 28.8 脂質 9.0 炭水化物 69.5 水分 242.0 食塩相当 2.2</small>	<small>1244- 456 蛋白質 24.8 脂質 12.9 炭水化物 64.8 水分 389.9 食塩相当 2.6</small>	<small>1244- 686 蛋白質 18.7 脂質 22.0 炭水化物 103.5 水分 246.2 食塩相当 2.6</small>	<small>1244- 482 蛋白質 16.5 脂質 15.0 炭水化物 72.9 水分 405.0 食塩相当 2.2</small>
		7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)
昼食	米飯 110g 鮎の味噌煮 たけのこ金平 フルーツ 清汁 <small>1244- 437 蛋白質 22.2 脂質 14.1 炭水化物 59.4 水分 302.4 食塩相当 1.9</small>	米飯 110g 鶏の唐揚げ レモン風味サラダ フルーツ 味噌汁 <small>1244- 548 蛋白質 23.6 脂質 21.3 炭水化物 69.5 水分 342.1 食塩相当 3.2</small>	米飯 110g 冷しゃぶのおろしかけ 茄子の煮浸し フルーツ 味噌汁 <small>1244- 464 蛋白質 20.5 脂質 17.2 炭水化物 61.3 水分 386.1 食塩相当 2.7</small>	米飯 110g ミートボールのトマトソース煮 マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ <small>1244- 490 蛋白質 14.7 脂質 16.2 炭水化物 76.2 水分 347.1 食塩相当 2.1</small>	米飯 110g すずきの照焼 れんこんと牛肉煮 ジャムヨーグルト 味噌汁 <small>1244- 420 蛋白質 23.8 脂質 10.8 炭水化物 60.9 水分 326.7 食塩相当 2.7</small>	うなぎの散らし寿司 炊き合わせ フルーツ 清汁 <small>1244- 526 蛋白質 21.9 脂質 15.0 炭水化物 79.6 水分 317.7 食塩相当 2.1</small>
	3時	レモンケーキ <small>1244- 66 蛋白質 1.4 脂質 2.5 炭水化物 9.5 水分 0.0 食塩相当 0.0</small>	チョコクレープ <small>1244- 89 蛋白質 1.3 脂質 5.5 炭水化物 8.6 水分 9.5 食塩相当 0.1</small>	ミルクティープリン <small>1244- 97 蛋白質 3.9 脂質 2.6 炭水化物 14.9 水分 79.2 食塩相当 0.1</small>	枝豆蒸しパン <small>1244- 104 蛋白質 3.3 脂質 1.9 炭水化物 19.7 水分 22.5 食塩相当 0.3</small>	パ'ニ'ハ'ハ'ロ <small>1244- 114 蛋白質 2.4 脂質 1.9 炭水化物 21.9 水分 68.2 食塩相当 0.0</small>
合計	<small>1244- 503 蛋白質 23.7 脂質 16.5 炭水化物 66.9 水分 302.4 食塩相当 1.9</small>	<small>1244- 636 蛋白質 24.8 脂質 29.8 炭水化物 79.1 水分 351.6 食塩相当 3.3</small>	<small>1244- 561 蛋白質 24.4 脂質 19.8 炭水化物 76.2 水分 447.2 食塩相当 2.8</small>	<small>1244- 594 蛋白質 18.0 脂質 18.0 炭水化物 95.9 水分 376.6 食塩相当 2.3</small>	<small>1244- 534 蛋白質 26.2 脂質 12.7 炭水化物 62.9 水分 386.0 食塩相当 2.8</small>	<small>1244- 613 蛋白質 23.7 脂質 15.4 炭水化物 66.0 水分 336.9 食塩相当 2.1</small>
		7月31日(月)				
昼食	米飯 110g 肉豆腐 ブロッコリーのツナサラダ フルーツ 漬物・漬物 <small>1244- 582 蛋白質 19.7 脂質 36.3 炭水化物 66.7 水分 402.5 食塩相当 2.7</small>					
	3時	プチシュークリーム <small>1244- 73 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 6.5 水分 14.4 食塩相当 0.0</small>				
合計	<small>1244- 656 蛋白質 20.9 脂質 34.8 炭水化物 72.2 水分 417.0 食塩相当 2.7</small>					

※仕入の都合により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承下さい。