

2023年 7月 月間献立表(夕食)

月	火	水	木	金	土 1	日 2
 ご飯 ミックスベジとマカロニのスープ トンテキ 野菜の白だし煮 カステラ エネルギー719kcal たんぱく質25.8g 脂質19.9g 食塩相当量3.4g	 ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き アスパラとウインナーのソテー アップルゼリー エネルギー740kcal たんぱく質25.9g 脂質31.4g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 三色お浸し ぶどうゼリー エネルギー628kcal たんぱく質24.1g 脂質18.6g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ きゅうりの蟹カマ和え レアチーズケーキ エネルギー583kcal たんぱく質20.5g 脂質14.0g 食塩相当量3.0g	 ご飯 味噌汁 筑前煮 ビーンズサラダ カスタードどら焼き エネルギー673kcal たんぱく質22.4g 脂質18.1g 食塩相当量2.3g	ご飯 ジュリエンスープ タンドリーチキン カクテルサラダ グレープムース エネルギー685kcal たんぱく質28.3g 脂質22.7g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 ツナの卵焼き カリフラワーサラダ いちごケーキ エネルギー685kcal たんぱく質22.9g 脂質25.0g 食塩相当量2.6g
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 春雨と白菜のスープ チキンピカタ さつま芋バター煮 焼きプリンタルト エネルギー829kcal たんぱく質28.1g 脂質27.3g 食塩相当量2.1g	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き アスパラとウインナーのソテー アップルゼリー エネルギー740kcal たんぱく質25.9g 脂質31.4g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 三色お浸し ぶどうゼリー エネルギー628kcal たんぱく質24.1g 脂質18.6g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ きゅうりの蟹カマ和え レアチーズケーキ エネルギー583kcal たんぱく質20.5g 脂質14.0g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 筑前煮 ビーンズサラダ カスタードどら焼き エネルギー673kcal たんぱく質22.4g 脂質18.1g 食塩相当量2.3g	ご飯 ジュリエンスープ タンドリーチキン カクテルサラダ グレープムース エネルギー685kcal たんぱく質28.3g 脂質22.7g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 ツナの卵焼き カリフラワーサラダ いちごケーキ エネルギー685kcal たんぱく質22.9g 脂質25.0g 食塩相当量2.6g
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 清汁 鯖の味噌煮 人参のドレッシング和え 黒糖ケーキ エネルギー686kcal たんぱく質28.0g 脂質22.4g 食塩相当量2.7g	ご飯 けんちん汁 鯖の西京焼き ポテトサラダ コーヒーゼリー エネルギー634kcal たんぱく質24.4g 脂質18.0g 食塩相当量2.1g	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き マカロニサラダ ココアワッフル エネルギー676kcal たんぱく質25.3g 脂質22.7g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 もやしとツナの和え物 ワッフル エネルギー680kcal たんぱく質23.1g 脂質21.6g 食塩相当量3.0g	ご飯 なすとコーンのスープ 豚の角煮 小松菜の煮浸し ピーチゼリー エネルギー749kcal たんぱく質19.6g 脂質30.1g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしだれ 菜の花のピーナツ和え 焼きプリンタルト エネルギー713kcal たんぱく質29.5g 脂質23.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 菜の花とハムのソテー カステラ エネルギー683kcal たんぱく質25.5g 脂質17.6g 食塩相当量3.3g
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 白菜とにらのスープ 白身魚のラビゴットソース 南瓜のそぼろあんかけ ワッフル エネルギー648kcal たんぱく質24.0g 脂質17.5g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 魚の味噌醤油焼 肉じゃが りんごゼリー エネルギー648kcal たんぱく質28.2g 脂質17.6g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 鶏肉のゆず胡椒焼き 白菜と油揚げの煮浸し コーヒーゼリー エネルギー650kcal たんぱく質25.9g 脂質19.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 清汁 白身魚のガーリックバタームニエル 南瓜のそぼろあんかけ チョコレートパバロア エネルギー666kcal たんぱく質28.5g 脂質12.5g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 バサのけんちんあん さつま芋のレモン煮 いちごパバロア エネルギー659kcal たんぱく質25.1g 脂質12.9g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ナムル ヨーグルトケーキ エネルギー665kcal たんぱく質21.9g 脂質22.6g 食塩相当量2.3g	ご飯 清汁 サバの味噌煮 蕪の昆布茶和え ココアワッフル エネルギー652kcal たんぱく質27.5g 脂質19.6g 食塩相当量3.2g
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 ミックスベジとマカロニのスープ 白身魚のチーズ焼き ツナポテト やわらかプリン エネルギー688kcal たんぱく質34.1g 脂質15.1g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 鯖のんにく味噌焼き ほうれん草のピーナツ和え ヨーグルトパバロア エネルギー606kcal たんぱく質28.3g 脂質14.3g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 フライ盛り合わせ 卵の花 ぶどうゼリー エネルギー700kcal たんぱく質17.4g 脂質20.5g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズカレー焼き 野菜のトマト煮 ピーチゼリー エネルギー694kcal たんぱく質27.2g 脂質19.3g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 海老の野菜炒め ナムル カスタードどら焼き エネルギー569kcal たんぱく質19.5g 脂質9.6g 食塩相当量2.6g	ご飯 中華スープ 白身魚の黒胡椒焼き 春雨サラダ ぶどうゼリー エネルギー603kcal たんぱく質23.3g 脂質13.2g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し ココアワッフル エネルギー680kcal たんぱく質26.1g 脂質21.4g 食塩相当量2.4g
31	<div data-bbox="436 1260 571 1484" data-label="Image"> </div> <p>熱中症について 熱中症とは、気温が高いことなどで、身体の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、身体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。 人の身体は、常に熱を作りだす一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。 このような体温の調整機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。 熱中症予防に良い食材 ◆ビタミンB1: 疲労回復・・・豚肉、うなぎ、グリーンピース、海苔、大豆など ◆クエン酸: 疲労回復・・・梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、食酢、黒酢、もろみ酢など ◆カリウム: 熱中症の回復を高める・・・豆類、海苔、パセリ、ひじき、ほうれん草、里芋、落花生、バナナなど</p>					
ご飯 マカロニとハムのスープ 卵と海老のオイスター炒め ビーンズサラダ 生クリームワッフル エネルギー714kcal たんぱく質26.2g 脂質23.8g 食塩相当量2.7g	<div data-bbox="1612 1388 1814 1532" data-label="Image"> </div>					

* 食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。