

2023年 7月 月間献立表(昼食)

月	火	水	木	金	土 1	日 2
					ごはん ご飯 みそ汁 清汁 プリの味噌マヨ焼 ナムル ピーチゼリー エネルギー660kcal たんぱく質25.2g 脂質22.8g 食塩相当量2.2g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 サバの照焼 棒々鶏サラダ マスカットゼリー エネルギー664kcal たんぱく質28.6g 脂質17.2g 食塩相当量2.9g
3	4	5	6	7 *七夕*	8	9
ごはん ご飯 みそ汁 清汁 ミックスベジとマカロニのスープ 八宝菜 たらもサラダ ヨーグルトパバロア エネルギー644kcal たんぱく質23.1g 脂質14.3g 食塩相当量2.2g	ロールパン&ピーナツクリーム フライ盛合せ ミモザサラダ いちごゼリー 牛乳 エネルギー745kcal たんぱく質25.7g 脂質28.9g 食塩相当量2.5g	ハヤシライス イタリアンサラダ フルーツポンチ 野菜ジュース エネルギー734kcal たんぱく質19.7g 脂質25.0g 食塩相当量2.7g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 プルコギ風炒め さつま芋サラダ ブチシュー エネルギー714kcal たんぱく質18.7g 脂質26.8g 食塩相当量2.4g	そうめん かき揚げ盛り 冬瓜と蟹カマのくず煮 フルーツ杏仁 エネルギー685kcal たんぱく質20.6g 脂質14.9g 食塩相当量3.7g	ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 バサのイタリアン焼き かぼちゃサラダ やわらかプリン エネルギー719kcal たんぱく質29.0g 脂質21.9g 食塩相当量2.2g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 豚肉と茄子の味噌炒め ひじきの煮物 いちごパバロア エネルギー721kcal たんぱく質24.3g 脂質24.2g 食塩相当量2.7g
10	11	12	13	14	15	16
ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 卵と海老のオイスター炒め 大根のきんぴら レアチーズケーキ エネルギー741kcal たんぱく質25.1g 脂質29.6g 食塩相当量3.4g	ごはん ご飯 みそ汁 中華スープ 豚汁 チンジャオロース パニラパバロア 大根の韓国風サラダ マンゴープリン エネルギー692kcal たんぱく質26.9g 脂質19.1g 食塩相当量2.9g	サラダうどん 京風しゅうまい パニラパバロア ジョア エネルギー699kcal たんぱく質40.9g 脂質16.1g 食塩相当量2.6g	ごはん ご飯 みそ汁 豚汁 味噌汁 揚げだし豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのサラダ ブチシュー エネルギー656kcal たんぱく質22.1g 脂質22.8g 食塩相当量1.8g	ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 鮭のポテマヨ焼き 大根のきんぴら みかん缶 エネルギー698kcal たんぱく質26.4g 脂質24.9g 食塩相当量2.7g	ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 豚肉のカポナータ ジャーマンポテト 杏仁豆腐いちごソース エネルギー688kcal たんぱく質26.1g 脂質21.3g 食塩相当量2.4g	ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのサラダ みかんゼリー エネルギー700kcal たんぱく質21.6g 脂質24.9g 食塩相当量2.7g
17	18	19	20	21	22	23
ロールパン&ミックスジャム ポトフ ハンバーグ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー664kcal たんぱく質26.1g 脂質29.3g 食塩相当量2.9g	ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 ハンバーグトマトソース じゃが芋のガーリック炒め フルーツポンチ エネルギー678kcal たんぱく質25.4g 脂質14.7g 食塩相当量3.8g	天津飯 真沢山汁 ひじきサラダ レアチーズケーキ エネルギー646kcal たんぱく質13.5g 脂質19.9g 食塩相当量2.9g	カルボナーラ 白菜とミックスベジのスープ フレンチサラダ ブチシュー エネルギー665kcal たんぱく質21.6g 脂質30.1g 食塩相当量3.1g	ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 家常豆腐 大根と人参の昆布茶和え バナナ エネルギー672kcal たんぱく質28.4g 脂質20.1g 食塩相当量2.8g	ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 豚肉のムニエル マイルドポテトサラダ 白桃缶 エネルギー690kcal たんぱく質21.2g 脂質23.6g 食塩相当量2.2g	ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 鶏チリ 鍋しぎ ミルクレープ エネルギー714kcal たんぱく質23.9g 脂質25.7g 食塩相当量2.7g
24	25	26	27	28	29	30
ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 唐揚げ ブロッコリーのサラダ マスカットゼリー エネルギー703kcal たんぱく質26.6g 脂質24.4g 食塩相当量3.0g	ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 ハンバーグ玉葱ソース コールスローサラダ グレープムース エネルギー714kcal たんぱく質20.2g 脂質21.3g 食塩相当量3.4g	菜飯 味噌汁 魚のパン粉焼き カラフルサラダ あんみつ エネルギー699kcal たんぱく質22.2g 脂質21.8g 食塩相当量3.2g	ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 鯖の竜田揚げ ほうれん草のしらす和え フルーツ杏仁 エネルギー696kcal たんぱく質27.2g 脂質22.2g 食塩相当量3.0g	ジャージャー麺 にんじん焼売 キャベツの浅漬け マンゴープリン エネルギー689kcal たんぱく質27.9g 脂質24.0g 食塩相当量2.9g	ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 肉団子のトマト煮 スパゲティサラダ ブチシュー エネルギー622kcal たんぱく質18.4g 脂質14.0g 食塩相当量3.7g	ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大根サラダ いちごパバロア エネルギー719kcal たんぱく質30.7g 脂質21.0g 食塩相当量3.3g
31	土用のうなぎ					
ごはん ご飯 みそ汁 清汁 味噌汁 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 小松菜の煮浸し りんご缶 エネルギー707kcal たんぱく質19.6g 脂質29.4g 食塩相当量2.9g	<p>土用の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代、夏場に客が来なくて困っているうなぎ屋から相談を受けた平賀源内が、土用の丑の日に「う」のつく「うなぎ」を食べるとよいと宣伝し、うなぎ屋が大繁盛したことから始まったのだとか。うなぎといえば「蒲焼き」ですが、名古屋では「ひつまぶし」が人気。だし巻きの要領で作る「う巻き」や酢の物の「うざく」も有名です。</p>					

*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。