

2024年 7月 月間献立表 (昼食)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 ハムとキャベツのスープ ハンバーグトマトソース かぼちゃサラダ フルーツポンチ	ソース焼きそば 味噌汁 マイルドポテトサラダ みかんヨーグルト	ご飯 ジュリエンヌスープ 白身魚のガーリックバタームニエル イタリアンサラダ バニラババロア	ご飯 清汁 卵と海老のオイスター炒め もやしのツナ和え いちごゼリー	キーマカレー カラフルサラダ ジョア チョコレートババロア	ご飯 人参とマカロニのスープ 白身魚の黒胡椒焼き 鍋しぎ いちごババロア	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根のきんぴら 青りんごゼリー
エネルギー642kcal たんぱく質18.9g 脂質16.3g 食塩相当量3.4g	エネルギー586kcal たんぱく質29.7g 脂質11.9g 食塩相当量3.0g	エネルギー645kcal たんぱく質27.5g 脂質14.6g 食塩相当量2.7g	エネルギー667kcal たんぱく質27.0g 脂質21.0g 食塩相当量2.6g	エネルギー670kcal たんぱく質20.5g 脂質18.5g 食塩相当量1.5g	エネルギー652kcal たんぱく質25.0g 脂質18.8g 食塩相当量2.1g	エネルギー681kcal たんぱく質24.3g 脂質21.8g 食塩相当量2.9g
8	9	10	11	12	13	14
~七夕イベント~ バターロール&ピーナツクリーム パンキンポタージュ セタミトポテトグラタン レタスとオクラのさっぱりサラダ みかんゼリー 牛乳	ご飯 ミックスベジとマカロニのスープ 家常豆腐 ナムル ブチシュー	ご飯 味噌汁 唐揚げニンニク味噌味 グリーンサラダ 白桃缶	菜飯 味噌汁 魚のパン粉焼き カラフルサラダ ピーチゼリー	カルボナーラ 人参とポテトのスープ ブロッコリーのサラダ 青りんごゼリー	ご飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 鶏肉のもやし炒め みかんヨーグルト	ご飯 味噌汁 パサのけんちんあん 人参のドレッシング和え マンゴープリン
エネルギー692kcal たんぱく質23.3g 脂質28.3g 食塩相当量2.5g	エネルギー696kcal たんぱく質30.0g 脂質22.4g 食塩相当量3.2g	エネルギー697kcal たんぱく質25.4g 脂質23.3g 食塩相当量3.6g	エネルギー670kcal たんぱく質18.5g 脂質22.2g 食塩相当量3.5g	エネルギー707kcal たんぱく質23.3g 脂質28.8g 食塩相当量3.3g	エネルギー657kcal たんぱく質25.7g 脂質17.9g 食塩相当量3.3g	エネルギー670kcal たんぱく質26.0g 脂質16.4g 食塩相当量2.5g
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 ほうれん草とじゃが芋のスープ タンドリーチキン ツナサラダ マスカットゼリー	ご飯 味噌汁 豆腐チャンプル 竹輪と野菜の煮物 フルーツポンチ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 鶏肉のもやし炒め 青りんごゼリー	ナポリタン 白菜と玉葱のスープ チーズとブロッコリーのサラダ 白桃缶	ご飯 ワンタンスープ 麻婆茄子 カリフラワーのピーナツ和え ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 白身魚のきのこあんかけ 肉じゃが ヨーグルトケーキ	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め かぶの昆布茶和え 珈琲ゼリー
エネルギー686kcal たんぱく質27.1g 脂質23.9g 食塩相当量2.3g	エネルギー656kcal たんぱく質26.4g 脂質18.6g 食塩相当量2.8g	エネルギー729kcal たんぱく質26.5g 脂質26.7g 食塩相当量3.0g	エネルギー727kcal たんぱく質24.1g 脂質34.1g 食塩相当量2.8g	エネルギー682kcal たんぱく質20.1g 脂質18.6g 食塩相当量3.7g	エネルギー644kcal たんぱく質27.2g 脂質18.3g 食塩相当量2.3g	エネルギー656kcal たんぱく質24.4g 脂質17.1g 食塩相当量3.5g
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 中華スープ チンジャオオロス 大根の韓国風サラダ いちごババロア	ご飯 ミックスベジと白菜のスープ 唐揚げ マカロニサラダ りんごゼリー	ご飯 味噌汁 ブリの味噌マヨ焼 レタスと水菜のサラダ ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め マイルドポテトサラダ 杏仁豆腐	ロールパン&チョコクリーム ポークチャップ イタリアンサラダ いちごババロア 牛乳	ご飯 味噌汁 パサのイタリアン焼き キャベツサラダ 青りんごゼリー	炒飯 真沢山汁 メンチカツ マスカットゼリー
エネルギー672kcal たんぱく質27.2g 脂質18.4g 食塩相当量2.5g	エネルギー704kcal たんぱく質23.8g 脂質24.5g 食塩相当量2.6g	エネルギー669kcal たんぱく質25.5g 脂質22.9g 食塩相当量2.2g	エネルギー691kcal たんぱく質24.1g 脂質20.6g 食塩相当量1.9g	エネルギー666kcal たんぱく質29.0g 脂質30.7g 食塩相当量3.4g	エネルギー652kcal たんぱく質27.4g 脂質14.1g 食塩相当量2.8g	エネルギー676kcal たんぱく質20.0g 脂質21.9g 食塩相当量2.4g
29	30	31				
ハヤシライス グリーンサラダ 野菜ジュース ブチシュー	冷やし味噌ラーメン 焼売 大根のきんぴら パナナ	ご飯 茄子と絹さやのスープ 麻婆春雨 もやしとツナの和え物 みかん缶				
エネルギー698kcal たんぱく質15.5g 脂質26.4g 食塩相当量3.7g	エネルギー711kcal たんぱく質29.7g 脂質26.7g 食塩相当量4.8g	エネルギー659kcal たんぱく質21.2g 脂質17.2g 食塩相当量4.5g				

* 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。