

2024年 7月 月間献立表（朝食）

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め オクラと茄子の和え物 ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー ツナサラダ ふりかけセレクト	ご飯 人参と玉葱のスープ トマト入り卵炒め コーンと隠元のマヨ和え ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ブロッコリーサラダ ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー 春雨サラダ ジョア ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 ポテトのチーズ焼き かぶの白だし煮 ヤクルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 ビーフソテー 小松菜と人参のごま和え ヨーグルト ふりかけセレクト
エネルギー559kcal たんぱく質21.9g 脂質16.6g 食塩相当量3.2g	エネルギー619kcal たんぱく質19.5g 脂質24.2g 食塩相当量2.7g	エネルギー549kcal たんぱく質15.9g 脂質17.7g 食塩相当量2.7g	エネルギー581kcal たんぱく質21.5g 脂質17.0g 食塩相当量2.6g	エネルギー595kcal たんぱく質15.8g 脂質16.8g 食塩相当量3.5g	エネルギー570kcal たんぱく質16.8g 脂質11.2g 食塩相当量3.3g	エネルギー544kcal たんぱく質15.0g 脂質8.5g 食塩相当量2.3g
8	9	10	11	12	13	14
ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ カリフラワーのマヨ和え ヤクルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 うずら豆 ふりかけセレクト	ご飯 人参と小松菜のスープ ハンバーグケチャップがけ ピーマンと茄子のお浸し ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 生揚げの甘辛煮 ほうれん草のごま和え ジョア ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 さっぱりサラダ ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 ポテトのチーズ焼き 大根のさっぱり和え ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 ほうれん草ピーナツ和え ヨーグルト ふりかけセレクト
エネルギー590kcal たんぱく質19.2g 脂質15.9g 食塩相当量2.2g	エネルギー572kcal たんぱく質15.3g 脂質11.7g 食塩相当量2.7g	エネルギー561kcal たんぱく質19.9g 脂質10.1g 食塩相当量4.4g	エネルギー572kcal たんぱく質20.0g 脂質9.7g 食塩相当量2.1g	エネルギー550kcal たんぱく質18.7g 脂質9.9g 食塩相当量2.8g	エネルギー529kcal たんぱく質16.4g 脂質11.2g 食塩相当量3.2g	エネルギー549kcal たんぱく質18.7g 脂質9.3g 食塩相当量3.7g
15	16	17	18	19	20	21
ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き かぶの白だし煮 ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 温野菜 ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 オクラと茄子のお浸し ふりかけセレクト	食パン&ミックスジャム チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子のトマト煮 人参しりしり ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ほうれん草ピーナツ和え ヤクルト ふりかけセレクト
エネルギー546kcal たんぱく質18.3g 脂質19.2g 食塩相当量2.1g	エネルギー569kcal たんぱく質15.7g 脂質14.1g 食塩相当量2.9g	エネルギー531kcal たんぱく質16.2g 脂質10.1g 食塩相当量2.4g	エネルギー550kcal たんぱく質18.4g 脂質14.1g 食塩相当量2.6g	エネルギー586kcal たんぱく質24.4g 脂質18.7g 食塩相当量2.9g	エネルギー579kcal たんぱく質20.7g 脂質11.4g 食塩相当量3.8g	エネルギー566kcal たんぱく質20.5g 脂質10.6g 食塩相当量2.7g
22	23	24	25	26	27	28
ご飯 味噌汁 ハンバーグケチャップがけ 煮豆 ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ 茄子の香味サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 春雨サラダ ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 魚の西京焼 かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜中華煮 アスパラとウインナーのソテー ヨーグルト ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 肉豆腐 隠元のお浸し ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の旨煮 花野菜とウインナーソテー ヤクルト ふりかけセレクト
エネルギー560kcal たんぱく質19.6g 脂質7.3g 食塩相当量2.5g	エネルギー555kcal たんぱく質17.9g 脂質9.8g 食塩相当量3.0g	エネルギー532kcal たんぱく質14.1g 脂質13.0g 食塩相当量3.2g	エネルギー613kcal たんぱく質18.8g 脂質22.7g 食塩相当量2.6g	エネルギー582kcal たんぱく質18.8g 脂質12.4g 食塩相当量3.2g	エネルギー580kcal たんぱく質25.7g 脂質14.3g 食塩相当量2.6g	エネルギー547kcal たんぱく質16.4g 脂質12.4g 食塩相当量2.2g
29	30	31				
食パン&りんごジャム パプリカと白菜のスープ トマト入り卵炒め レタスサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ ウインナーのキャベツ炒め ジョア ふりかけセレクト	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ ポテトサラダ ふりかけセレクト				
エネルギー597kcal たんぱく質26.1g 脂質21.8g 食塩相当量4.0g	エネルギー581kcal たんぱく質19.0g 脂質14.5g 食塩相当量2.5g	エネルギー565kcal たんぱく質15.8g 脂質13.5g 食塩相当量3.2g				

* 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。