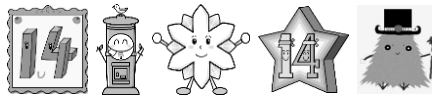


令和4年7月献立予定表



日 曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	からだをつくる もとなるもの	エネルギーの もとなるもの	体の調子をととのえる もとなるもの	
				赤	黄	緑	
1 (金)	たこめし		ごまだれ汁 キャベツとわかめの身手しょうゆ	牛乳/たこ/鶏肉/油揚げ/豆腐/白みそ/うす削り節/冷凍カット生わかめ/ちりめんじゃこ	七分つき米/なたね油/じゃがいも/白すりこま/白ねりこま/白いりこま/上白糖/こま油	しょうが/ごぼう/にんじん/だいこん/こまつな/キャベツ	571 26.0
4 (月)	ガーリックライス		白身魚のプロバンス風 夏野菜のポトフ	牛乳/メルルーサ/うずら卵水煮/ひよこまめ	七分つき米/オリーブ油/かたくり粉/小麦粉/なたね油	にんにく/玉葱/冷凍ホールコーン/ホールトマト缶/セロリ/にんじん/なす/かぼちゃ/ズッキーニ/キャベツ/青ピーマン/パセリ	571 23.8
5 (火)	スタミナ塩豚丼		もすくと豆腐のスープ サーターアランダギー	牛乳/豚肉/鶏肉/冷凍もすく/豆腐/うす削り節/豆乳	七分つき米/ごま油/白いりこま/かたくり粉/小麦粉/なたね油/黒砂糖	ねぎ/にんにく/えのきたけ/りょくとうもやし/レモン/にら/にんじん/こまつな	674 25.9
6 (水)	盛り盛岡じゃじゃ麺		中華たまごスープ がんづき	発酵乳/大豆/豚肉/赤みそ/八丁みそ/鶏肉/豆腐/たまご/打ち豆/豆乳/白みそ	生うどん/ごま油/三温糖/かたくり粉/米粉/小麦粉/黒砂糖/はちみつ/黒いりこま	りょくとうもやし/きゅうり/しょうが/にんにく/玉葱/にんじん/干し椎茸/ねぎ/冷凍ホールコーン/こまつな	617 26.8
7 (木)	七タすし		笹かまのえび風味揚げ 七タ汁 果物(冷凍みかん)	牛乳/ちりめんじゃこ/さくらえび/たまご/豆腐/うす削り節	七分つき米/三温糖/小麦粉/なたね油/そうめん	干し椎茸 足なし/にんじん/たけのこ水煮/かんぴょう/冷凍さやえんどう/とうがん/ほんしめじ/ねぎ/オクラ/冷凍みかん	577 22.5
8 (金)	枝豆ごはん		さばのみそだれかけ けんちん汁	牛乳/ちりめんじゃこ/さば/白みそ/豆腐/うす削り節	七分つき米/白いりこま/三温糖/じゃがいも/なたね油/ごま油	冷凍えだまめ/しょうが/ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな	634 29.7
9 (土)	わかめごはん		かぼちゃコロッケ 豚汁	牛乳/だきごみわかめ/ちりめんじゃこ/鶏肉/レンズまめ/豚肉/豆腐/赤みそ/白みそ/うす削り節	七分つき米/白いりこま/じゃがいも/なたね油/乾菜マッシュポテト/小麦粉/生ひの粉/ソフトパン粉/板こんにやく/ごま油	かぼちゃ/玉葱/にんじん/ごぼう/だいこん/こまつな/ねぎ	680 27.4
11 (月)	焼きそば		きゅうりのピリ辛炒め チーズ蒸しパン	牛乳/豚肉/豆乳/チーズ	むし中華めん/なたね油/ごま油/三温糖/小麦粉/上白糖	にんじん/玉葱/キャベツ/りょくとうもやし/きゅうり/にんにく/しょうが	594 22.7
12 (火)	鶏飯		焼きししゃも 野菜のごまだれかけ 果物(パレンシアオレンジ)	牛乳/たまご/鶏肉/ししゃも	七分つき米/なたね油/白いりこま/三温糖	干し椎茸/葉ねぎ/こまつな/キャベツ/りょくとうもやし/にんじん/パレンシアオレンジ	563 26.0
13 (水)	スロッピージョー		コーンクリームスープ じゃがいものハニーサラダ	牛乳/大豆/豚肉/レンズまめ/鶏肉	パン/なたね油/小麦粉/かたくり粉/じゃがいも/はちみつ	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ホールトマト缶/パセリ/コーンペースト/冷凍ホールコーン/キャベツ/きゅうり	562 23.8
14 (木)	さんまのかばやきごはん		みそ汁 こんにやくの酢の物	牛乳/さんま開き/豆腐/油揚げ/冷凍カット生わかめ/赤みそ/白みそ/うす削り節	七分つき米/小麦粉/かたくり粉/なたね油/三温糖/サラダ用こんにやく	しょうが/玉葱/えのきたけ/キャベツ/きゅうり	661 25.1
15 (金)	麻婆なす丼		わかめスープ 枝豆の塩ゆで	牛乳/豆腐/大豆/豚肉/赤みそ/冷凍カット生わかめ/鶏肉/打ち豆/うす削り節	七分つき米/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/緑豆はるさめ	しょうが/にんにく/なす/たけのこ水煮/干し椎茸/にんじん/ねぎ/にら/にんじん/玉葱/えだまめ	617 28.2
19 (火)	ドライカレー		マセドアンサラダ お楽しみアイス	牛乳/大豆/豚肉/レンズまめ/ひよこまめ	七分つき米/なたね油/じゃがいも/三温糖/ガリガリ君ソーダ味	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/青ピーマン/ホールトマト缶/りんご/干しぶどう/冷凍ホールコーン/きゅうり	620 22.3

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※食品成分を測定する物差しが変わりました。今までよりエネルギー値は少し低くなっていますが、食事量の不足はありません。