

# 令和5年7月献立表



1日(土)	
ご飯	ホキのごま煮 ゴーヤチャンプルー トマトサラダ 味噌汁
エネルギー	471kcal たんぱく質 25.3g
脂質	11.7g 食塩相当量 2.7g
人形焼	
エネルギー	75kcal

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
菜めしご飯 豆腐と野菜の中華煮 肉しゅうまい もやしのドレッシング和え 中華スープ	ご飯 あじのねぎソースがけ 大根と肉団子の煮物 キャベツとわかめの酢の物 漬物 すまし汁	ご飯 鶏肉のレモン焼き 南瓜の含め煮 春菊のお浸し 中華卵スープ	どうもろこしご飯 ホキの蒲焼き がんもと野菜の煮物 オクラとひじきのさっぱりサラダ 赤だし	●7月行事食●七夕 七夕冷やしうどん 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の煮浸し フルーツ(バナナ)	夏野菜カレー ビーンズサラダ バインヨーグルト 福神漬 コンソメスープ
エネルギー 548kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 484kcal たんぱく質 23.8g 脂質 8.7g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 535kcal たんぱく質 25.0g 脂質 13.3g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 478kcal たんぱく質 21.7g 脂質 6.7g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 513kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 570kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.4g
吹雪まんじゅう	リングドーナツ(チョコ味)	バニラアイスクリーム(季節のおやつ)	丸ぼうろ	お星さまゼリー	カステラ
エネルギー 102kcal	エネルギー 105kcal	エネルギー 178kcal	エネルギー 58kcal	エネルギー 38kcal	エネルギー 83kcal
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ご飯 肉団子と夏野菜のトマト煮 ソーセージとほうれん草のソテー カリフラワーのマリネ コンソメスープ	ご飯 たららの香味焼き キャベツとコーンのソテー ミモザサラダ 漬物 京風味噌汁	ご飯 さばの梅おほか焼 里芋の煮物 もやしのバンバンジー和え すまし汁	ご飯 チーズはんぺんフライ スナックエンドウとしめじのソテー 長芋とオクラのおかか和え 味噌汁	麦ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の中華煮 小松菜のじゃこ和え かき玉汁	ご飯 ホキのタルタル焼き ベーコンといんげんのソテー 白菜のサラダ マカロニスープ
エネルギー 558kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 440kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 516kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.8g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 500kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 506kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 536kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.2g 食塩相当量 2.4g
牛乳ケーキ	チーズケーキ	カルシウム饅頭(こしあん)	フルーチェ(もも)	すいか(季節の果物)	スイスロール(コーヒー)
エネルギー 66kcal	エネルギー 101kcal	エネルギー 53kcal	エネルギー 42kcal	エネルギー 16kcal	エネルギー 165kcal
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
赤飯 さばの照り焼き 切干大根の煮物 里芋のずんだ和え フルーツ 赤だし	赤飯 鶏肉の塩麹焼き 炊き合わせ トマトとオクラのもずく酢 フルーツ すまし汁	ヒピンパ風 かにしゅうまい フルーツ(みかん缶) 中華スープ	●郷土料理(愛媛県)● ご飯 せんざんき さつま芋のいとこ煮 カリフラワーのおかか和え 漬物 石化汁	ご飯 タンンドリーフィッシュ スナックエンドウのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ひじきの卵とじ 菜の花の辛子和え 漬物 すまし汁
エネルギー 597kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 495kcal たんぱく質 22.4g 脂質 8.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 563kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.3g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 582kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.4g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 476kcal たんぱく質 21.1g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 517kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.4g 食塩相当量 3.1g
ぶどうゼリー	カスタードケーキ	炭酸まんじゅう	抹茶風ムース	チョコレートババロア	キウイヨーグルト
エネルギー 59kcal	エネルギー 123kcal	エネルギー 65kcal	エネルギー 45kcal	エネルギー 101kcal	エネルギー 53kcal
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
ご飯 赤魚の生姜煮 ほうれん草のバター醤油ソテー ツナサラダ 味噌汁	ロコモコ丼 スパゲティサラダ フルーツ(パイン缶) コーンスープ	ご飯 豚肉の華風炒め 茄子の田舎煮 春菊のおかか和え 赤だし	菜めしご飯 白身魚のカレー風味焼き じゃが芋の旨煮 小松菜の生姜和え すまし汁	ハヤシライス モロヘイヤの和え物 フルーツ(バナナ) コンソメスープ	ご飯 鶏肉の治部煮 菜の花のしらす炒め 海藻サラダ 漬物 かき玉汁
エネルギー 523kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 620kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 524kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 463kcal たんぱく質 21.9g 脂質 10.3g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 512kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 440kcal たんぱく質 22.9g 脂質 8.3g 食塩相当量 2.6g
レモンケーキ	厚切りバウム	桃の水菓子(季節のおやつ)	抹茶オムレット	もみじ饅頭	黒糖饅頭
エネルギー 118kcal	エネルギー 88kcal	エネルギー 44kcal	エネルギー 97kcal	エネルギー 93kcal	エネルギー 90kcal
31日(月)					
ご飯 鶏肉のはちみつ醤油焼き 生揚げの土佐煮 フロッコリーの辛子和え 漬物 すまし汁					
エネルギー 477kcal たんぱく質 26.3g 脂質 13.2g 食塩相当量 2.5g					
おやつワゴン					
エネルギー 123kcal					