

月間献立一覧表

令和06年7月1日～令和06年7月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
朝食	鯖のつけ焼き 春雨の中華和え みそ汁(なめこ・白菜)	ツナじゃがが煮 大豆と人参のサラダ みそ汁(里芋・いんげん)	南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 みそ汁(ほうれん草・玉葱)	大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁(青梗菜・じゃが芋)	肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁(うまい菜・人参)	絹揚げの甘辛煮 ハムマリネ みそ汁(なめこ・キャベツ)	切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉ねぎ・小松菜)
	151 kcal/10.6 g/7.7 g 9.4 g/1.7 g	157 kcal/6.3 g/5.2 g 21.6 g/1.7 g	96 kcal/6.5 g/0.8 g 16.0 g/1.7 g	93 kcal/6.1 g/2.5 g 12.7 g/1.6 g	122 kcal/7.4 g/5.0 g 11.9 g/1.9 g	117 kcal/4.0 g/6.8 g 10.3 g/1.6 g	73 kcal/3.6 g/1.0 g 13.5 g/1.6 g
昼食	鶏と卵の親子煮 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ みそ汁(菜の花・高野豆腐)	家系うどん 家系うどんの具 カレーコロッケ 夏野菜とささみの甘酢和え 	ホキ唐揚げのマリネ風 ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ)	チーズハンバーグのデミソース おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え みそ汁(こまき麩・わかめ)	さわらの西京焼き 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物 みそ汁(小松菜・高野豆腐)	星コロッケとタンダーリーチキン(セタ) 塩焼きそば 菜の花の和え物 すまし汁(法菜・卵)  セタメニュー	鯖のつけ焼き ブロッコリーの炒め物 サツマイモサラダ みそ汁(じゃが芋・青梗菜)
	274 kcal/16.5 g/16.3 g 15.4 g/2.7 g	450 kcal/16.1 g/18.3 g 57.7 g/3.6 g	309 kcal/13.4 g/18.5 g 24.3 g/2.7 g	287 kcal/13.6 g/15.1 g 25.4 g/3.0 g	283 kcal/17.5 g/15.7 g 17.5 g/2.9 g	327 kcal/13.9 g/10.4 g 44.1 g/2.9 g	296 kcal/18.3 g/14.1 g 26.7 g/2.5 g
夕食	揚げ出し豆腐とエビ焼売の白菜あん 筑前煮 うまい菜としめじの白和え みそ汁(さつま芋・大根菜)	かれい西京焼とお好み焼き 豚肉と菜の花のさつと煮 コールスローサラダ みそ汁(白菜・玉子麩)	かに玉と餃子の中華あん 豚肉と炒り豆腐 大根サラダ みそ汁(わかめ・さつま芋)	赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ(キャベツ・椎茸)	ソーストンカツ 若竹煮 カリフラワーサラダ 中華スープ(白菜・しめじ)	さばの南蛮漬け ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 みそ汁(こまき麩からし菜)	野菜の肉巻きと炊き合わせ ソーセージの炒り煮 カリフラワーと大豆のおかか和え すまし汁(高野豆腐・もやし)
	301 kcal/11.5 g/16.1 g 28.8 g/2.9 g	195 kcal/19.2 g/4.7 g 19.4 g/2.9 g	354 kcal/12.8 g/22.7 g 24.6 g/3.2 g	287 kcal/15.8 g/14.7 g 26.2 g/2.5 g	270 kcal/13.0 g/14.0 g 23.9 g/2.8 g	275 kcal/15.5 g/13.3 g 23.5 g/2.5 g	300 kcal/14.4 g/15.4 g 25.7 g/2.7 g
朝食	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
	豚じゃがが 法菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁(南瓜・えのき)	ミニオムレツ もやしのごま和え みそ汁(わかめ・じゃが芋)	絹揚げと南瓜の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁(キャベツ・人参)	牛肉と大根の煮物 小松菜とまよしの和え物 みそ汁(高野豆腐・わかめ)	豆腐の卵とじ 白菜のなめたけ和え みそ汁(サツマイモ・いんげん)	ひじきの炒り煮 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(玉ねぎ・椎茸)	かにカマ入りの炒り煮 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(南瓜・玉葱)
	106 kcal/6.5 g/2.0 g 17.4 g/1.8 g	132 kcal/6.4 g/5.8 g 15.0 g/2.1 g	101 kcal/4.4 g/3.8 g 13.3 g/1.6 g	104 kcal/6.0 g/5.2 g 8.6 g/1.9 g	111 kcal/6.7 g/3.8 g 13.0 g/1.9 g	81 kcal/3.8 g/2.1 g 13.0 g/1.7 g	153 kcal/8.3 g/8.6 g 10.5 g/1.7 g
昼食	チキン南蛮風 枝豆の卵の花 小松菜のナムル みそ汁(白菜・玉子麩)	かれいのつけ焼き 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ みそ汁(うまい菜・椎茸)	三色丼の具(オクラとろろ・鶏ミンチ・卵) 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱)  夏バテメニュー	赤魚のゆかり揚げ スクランブルエッグ 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋)	醤油トンカツ 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(うまい菜・玉子麩)	鯖生姜煮と絹揚げ煮 ポテトマカロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根菜)	お魚団子の炊き合わせ 肉豆腐 ポテトサラダ すまし汁(えのき・わかめ)
	370 kcal/15.1 g/24.4 g 21.4 g/2.7 g	279 kcal/18.4 g/13.7 g 20.6 g/2.6 g	259 kcal/24.0 g/7.4 g 23.2 g/2.6 g	315 kcal/19.2 g/19.3 g 15.4 g/2.6 g	354 kcal/15.0 g/19.2 g 32.1 g/3.1 g	238 kcal/16.4 g/10.0 g 18.3 g/2.8 g	280 kcal/10.9 g/13.7 g 29.0 g/3.2 g
夕食	タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根のどろろ みそ汁(なめこ・豆腐)	麻婆豆腐 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	ホキ揚げのトマトソース 筑前煮 白菜甘酢和え みそ汁(里芋・玉子麩)	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え みそ汁(からし菜・カリフラワー)	アジの漬け焼 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ みそ汁(キャベツ・菜の花)	柔らか鶏の唐揚げ 豚肉と玉ねぎの炒め物 白菜と中華くらの和え物 すまし汁(里芋・さつま揚げ)	さけの唐揚げおろしあんかけ 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(いんげん・小巻麩)
	248 kcal/18.2 g/5.7 g 31.7 g/3.2 g	276 kcal/11.6 g/15.2 g 23.7 g/2.8 g	289 kcal/14.7 g/13.2 g 28.5 g/2.8 g	273 kcal/17.6 g/12.4 g 24.8 g/2.8 g	236 kcal/16.6 g/9.9 g 20.2 g/2.6 g	390 kcal/16.9 g/22.5 g 32.6 g/2.8 g	258 kcal/16.5 g/12.0 g 21.0 g/2.6 g

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

令和06年7月1日～令和06年7月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	7月 15日(月)	7月 16日(火)	7月 17日(水)	7月 18日(木)	7月 19日(金)	7月 20日(土)	7月 21日(日)
朝食	揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草胡麻和え みそ汁(キャベツ・竹輪)	南瓜煮 紅白なます みそ汁(高野豆腐・わかめ)	豚と玉ねぎのすき焼き風煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・大根)	玉子焼き 春菊の和え物 みそ汁(サツマイモ・大根葉)	大豆と昆布の煮物 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ツナと大根の煮物 アスパラともやしの和えもの みそ汁(法菜・高野豆腐)	野菜の豆腐焼 ほうれん草おかか和え みそ汁(わかめ・里芋)
	138 kcal/4.8 g/8.5 g 11.6 g/2.0 g	84 kcal/3.2 g/1.3 g 15.4 g/1.8 g	94 kcal/6.5 g/2.3 g 12.4 g/1.7 g	140 kcal/7.7 g/5.6 g 15.5 g/2.1 g	110 kcal/7.3 g/3.2 g 14.6 g/1.8 g	83 kcal/5.7 g/3.0 g 9.6 g/1.9 g	121 kcal/7.0 g/4.6 g 14.0 g/2.2 g
昼食	タラの青じそ焼き ソース焼きそば 大豆サラダ みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 金時豆 ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁(大根・葉)	ホキのレモンペッパー焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾)	五目チランずしの具(えびと錦糸卵) 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え すまし汁(えのき・わかめ)	アジの揚げ煮 ポテトとウィンナの炒め物 春雨の中華和え みそ汁(豆腐・菜の花)	かに玉と肉焼売の中華あん 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え みそ汁(南瓜・人参)	ぶりと大根の煮つけ 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)
	308 kcal/18.8 g/15.5 g 23.7 g/2.9 g	354 kcal/14.4 g/14.7 g 42.7 g/2.8 g	244 kcal/16.5 g/10.0 g 22.5 g/3.0 g	197 kcal/18.4 g/6.5 g 18.5 g/3.1 g	284 kcal/16.0 g/13.6 g 24.1 g/2.6 g	296 kcal/15.0 g/14.6 g 26.7 g/3.1 g	241 kcal/17.4 g/11.1 g 17.5 g/2.6 g
夕食	ハンバーグ和風オニオンソースとインゲンソテー 白菜と豚肉の旨煮 大根のサラダ コンソメスープ(青梗菜・人参)	カレイの磯辺天 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物 中華スープ(豆腐・白菜)	エビフライとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 みそ汁(からし菜・南瓜)	赤魚の煮付け木の葉しんじょ 揚げ茄子の味噌炒め インゲンとツナの和え物 中華スープ(ささみ・小松菜)	鶏のすきやき風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ みそ汁(もやし・うまい菜)	さば焼きとじゃが芋煮 若竹煮 大豆とちくわのサラダ みそ汁(玉子麩・キャベツ)	カボチャの挽肉フライ 玉ねぎと揚げの甘辛煮 切干し大根とさつま揚げの和え物 みそ汁(カリフラワー・人参)
	200 kcal/11.5 g/7.9 g 21.5 g/3.1 g	255 kcal/19.2 g/11.3 g 20.0 g/3.0 g	305 kcal/12.7 g/14.1 g 31.9 g/2.7 g	259 kcal/16.5 g/12.9 g 20.4 g/2.5 g	299 kcal/14.6 g/16.3 g 22.9 g/2.7 g	312 kcal/19.2 g/16.6 g 17.8 g/2.5 g	319 kcal/10.1 g/14.0 g 39.6 g/2.5 g
朝食	7月 22日(月)	7月 23日(火)	7月 24日(水)	7月 25日(木)	7月 26日(金)	7月 27日(土)	7月 28日(日)
	南瓜の煮物 キャベツとツナ和え みそ汁(じゃが芋・菜の花)	肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・えのき)	ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁(南瓜・いんげん)	竹の子のおかか煮 ほうれん草とささみのお浸し みそ汁(白菜・高野豆腐)	ぜんまいとちくわの炒め煮 玉ねぎとツナの和え物 みそ汁(里芋・うまい菜)	肉豆腐 白菜のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	炊き合わせ(木の葉しんじょ・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉子麩・椎茸)
昼食	枝豆炊き込みご飯の具 絹揚げとオムレツの鶏そぼろかけ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ みそ汁(わかめ・小松菜)	かれい西京焼とビーフソテー 青梗菜と大豆の煮浸し いんげんの胡麻和え みそ汁(こまき麩・大根葉)	豆腐ハンバーグと鶏照焼き 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(さつま芋・ちくわ)	赤魚のつけ焼き 枝豆の卵の花 人參ツナサラダ(インゲン) すまし汁(わかめ・玉子麩)	冷やしうどん ねばねばうどんの具(海老天付き) 鶏肉のマスタードソース もやしとコーンの中華和え	さばの南蛮漬け うまい菜と油揚げ煮浸し サツマイモサラダ すまし汁(なめこ・大根)	鶏肉のチリソース 大根とウィンナーの洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(法菜・豆腐)
	98 kcal/4.3 g/2.0 g 16.6 g/1.6 g	143 kcal/7.7 g/5.5 g 17.4 g/2.0 g	111 kcal/5.1 g/5.8 g 10.8 g/1.8 g	85 kcal/7.8 g/1.5 g 11.6 g/1.9 g	100 kcal/5.3 g/2.4 g 15.9 g/1.7 g	104 kcal/7.3 g/3.0 g 12.0 g/1.8 g	99 kcal/3.9 g/4.3 g 12.2 g/1.7 g
夕食	タラのカレー唐揚げ 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(なめこ・豆腐)	水餃子の豆腐卵とじ 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え コンソメスープ(白菜・じゃが芋)	ホキ唐揚げのマリネ風と粉ふき芋 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 中華スープ(菜の花・人参)	醤油トンカツ 牛じゃが 小松菜のナムル みそ汁(青梗菜・玉ねぎ)	さわらの西京焼き 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ みそ汁(こまき麩・人参)	お魚団子の炊き合わせ 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ みそ汁(わかめ・もやし)	鮭のつけ焼き ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物 みそ汁(さつま芋・大根葉)
	289 kcal/16.7 g/15.0 g 21.6 g/2.8 g	300 kcal/12.7 g/16.2 g 26.5 g/2.8 g	285 kcal/14.2 g/17.4 g 19.6 g/2.8 g	375 kcal/15.7 g/20.0 g 32.9 g/3.4 g	307 kcal/18.0 g/15.8 g 22.5 g/3.0 g	253 kcal/13.2 g/13.1 g 21.5 g/3.0 g	313 kcal/21.9 g/13.5 g 24.2 g/2.6 g

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

令和06年7月1日～令和06年7月31日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	7月 29日(月)	7月 30日(火)	7月 31日(水)				
朝食	ふろふき大根 ほうれん草おかかか みそ汁(青梗菜・里芋)	絹揚げの甘辛煮 いんげん胡麻和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	刻み昆布の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・かまぼこ)				
	73 kcal/4.2 g/0.7 g 13.2 g/1.8 g	100 kcal/4.4 g/3.9 g 12.0 g/1.7 g	105 kcal/5.7 g/3.6 g 14.6 g/1.9 g				
昼食	タラの西京焼き肉団子 さつま芋のレモンあんかけ カリフラワーサラダ みそ汁(なめこ・わかめ)	五目チランずしの真5(カニカマ・錦糸卵) 揚げ茄子の味噌炒め 南瓜サラダ みそ汁(白菜・玉子麩)	ホキ揚げのトマトソース 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(菜の花・椎茸)				
	319 kcal/17.3 g/12.4 g 35.2 g/2.9 g	289 kcal/11.6 g/16.2 g 26.0 g/2.8 g	281 kcal/15.3 g/13.4 g 25.4 g/2.8 g				
夕食	鶏の揚げ煮 キャベツと卵の炒め物 紅白なます みそ汁(白菜・高野豆腐)	かれいのつけ焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ みそ汁(こまき麩・小松菜)	ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ さつま揚げの金平 白菜の磯和え みそ汁(からし菜・もやし)				
	324 kcal/16.6 g/20.7 g 16.5 g/2.9 g	305 kcal/16.0 g/9.5 g 40.4 g/2.5 g	306 kcal/15.3 g/17.8 g 21.2 g/3.0 g				
朝食							
昼食							
夕食							

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。