

令和5年 7月 献立

2023年 7月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	土	焼きうどん	厚焼き玉子焼	浅漬け	汁物	赤飯	肉じゃが・入り豆腐・ほうれん草の胡麻和え		汁物
2	日	ご飯	ハンバーグ 温野菜	ミニナポリタン	汁物	とうもろこしご飯	豚しゃぶ・茹でブロッコリー・きんぴらごぼう・きゅうりのレモンマリネ		汁物
3	月					ご飯	焼肉	ほうれん草ソテー	汁物
4	火					ちらし寿司	鶏肉ソテーの野菜 甘酢あんかけ	のり塩じゃがいも	汁物
5	水					ご飯	煮魚 焼きねぎ	キャベツとささみの胡麻サラダ	汁物
6	木					ご飯	鶏のさっぱり煮	茄子の生姜醤油	汁物
7	金	🌿 七夕献立 🌿☆☆							
8	土	三色丼(しらす・ほうれん草・玉子)	豚バラ入り 茄子味噌		汁物	ご飯	ーロとんかつ・南瓜のマッシュ・青菜とピーマンのカラフル炒め・ブロッコリーのおかかマヨネーズ		汁物
9	日	冷やし中華		ポテトサラダ	卵豆腐	ご飯	カレーの煮付け・カリフラワーの豆乳クリーム和え・山芋とろろ		汁物
10	月					ご飯	鶏むね肉のねぎだれ	スパサラ	汁物
11	火					ご飯	豚肉と夏野菜の カレー炒め	トマトサラダ	汁物
12	水					炊き込みご飯	魚のホイル焼き	長芋の梅和え	汁物
13	木					ご飯	回鍋肉	小松菜のカニカマ あんかけ	汁物
14	金					ご飯	豚キムチ	夏野菜の焼浸し	汁物
15	土	ご飯	天ぷら	千草和え	汁物	ご飯	鶏つくねと大根の煮物・厚焼き卵・ほうれん草の白和え		汁物
16	日	茄子豚丼		きゅうりともやしのツナ和え	汁物	ご飯	カレーの中身あんかけ・レバーの生姜煮・ほうれん草のお浸し		汁物
17	月	ご飯	豚バラの酢豚	厚揚げキムチ炒め	汁物	ごまだれ冷やし中華・豆乳がんもの含め煮			
18	火					ご飯	ブルコギ	夏野菜のトマト煮	汁物
19	水					ご飯	焼き魚	オクラとささみの 梅ポン酢和え	汁物
20	木					ご飯	白麻婆豆腐	ハンバンジー	汁物
21	金					旨辛焼肉丼		ピーマンとちくわの炒め物	汁物
22	土	ご飯	親子煮	酢の物	汁物	田舎ちらし寿司	やわらか鶏肉の天ぷら・ごぼうサラダ		汁物
23	日	炊き込みご飯	がんも煮	人参しりしり	汁物	ご飯	豆腐ハンバーグ・茹でいんげん・茄子の吉野煮・まわかめのさっぱり和え		汁物
24	月					ご飯	生姜焼き	マカロニサラダ	汁物
25	火					ご飯	魚の南蛮漬け	入り豆腐	汁物
26	水					ご飯	豚バラのもつ鍋風	梅おかかきゅうり	汁物
27	木					ご飯	ハンバーグ	ジャーマンポテト	汁物
28	金					ご飯	照り焼きチキン	アボガドサラダ	汁物
29	土	ご飯	コロッケ	浅漬け	汁物	冷やしとろろうどん			
30	日	ちらし寿司	野菜のコンソメ煮	ミニ冷しゃぶサラダ	汁物	穴子丼	豆乳がんもの含め煮・オクラとろろ	小松菜と薄揚げの煮びたし きゅうりと中華くらげサラダ	汁物
31	月	カレーライス		唐揚げ	汁物	ご飯	茄子のはさみ焼き	春雨サラダ	汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
夏は暑い季節です。
大切なのは水分摂取と栄養補給です。
夏野菜にはおいしいだけでなく、体温を下げてくれる効能もあります。
おいしく料理された食事を食べて、夏を乗り切りましょう。

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	土	玉子丼	ナゲット	サラダ	みそ汁	773	24.1	24.2	3.8
2	日								
3	月	ご飯	カジキ唐揚げ	スパサラダ	みそ汁	822	27.7	28.5	2.8
4	火	カレーライス	ちくわきんぴら	フルーツ	スープ、ヤクルト	771	20.3	13.3	3.6
5	水	ナポリタン	ツナサラダ	デザート	スープ	733	24.1	21.4	2.7
6	木	ご飯	ハンバーグ	青菜和え	みそ汁	759	28.3	21.1	3.7
7	金	ご飯	肉野菜炒め	竹筴きんぴら	みそ汁	824	27.6	26.1	3.5
8	土								
9	日								
10	月	ご飯	ポークステーキ	根菜煮	みそ汁	754	23.6	22.7	3.6
11	火	ミニ丼	かけうどん		ソフール	764	30.0	13.1	3.5
12	水	ご飯	イカフライ	ごぼうサラダ	みそ汁	768	27.4	20.5	3.7
13	木	ご飯	魚の味噌漬け	肉じゃが	みそ汁	723	31.4	16.8	3.7
14	金	パン	ミニハンバーグスパゲッティ	カットポテト	シチュー	812	27.7	35.4	3.7
15	土	海老ピラフ	ミニ春巻き	サラダ	スープ	738	23.0	20.1	3.1
16	日								
17	月								
18	火	たらこスパゲッティ		肉団子煮	玉子スープ	728	32.2	20.4	3.4
19	水	ご飯	肉豆腐煮	ポパイタコ和え	みそ汁	740	30.4	20.8	3.3
20	木	ご飯	コロッケ	いり鶏	みそ汁	826	24.6	25.8	3.3
21	金	ご飯	生姜焼き	ミニナポリ	みそ汁	770	25.4	26.3	3.6
22	土	中華丼	ウインナー炒め	トマトサラダ	スープ	745	23.7	23.3	3.7
23	日								
24	月	ご飯	ホイコーロー	マカロニサラダ	みそ汁	857	25.5	26.9	3.5
25	火	ご飯	唐揚げ	ごま和え	みそ汁	836	28.9	22.7	3.4
26	水	炊き込み	サバ焼き	車麩煮	みそ汁	790	37.5	19.3	3.7
27	木	ご飯	ハムカツ	春雨和え	みそ汁	778	26.1	21.1	3.3
28	金	ご飯	豚みそマヨ焼き	キムチやっこ	みそ汁	732	28.5	24.4	3.7
29	土	納涼祭							
30	日								
31	月								
平均						775	27.2	22.5	3.5



【ひとこと】
「トマトが赤くなると、医者が青くなる」といわれるほど栄養豊富なトマトを、食べましょう。