

2024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	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	月	ご飯	ポークソテー	竹筴和え	みそ汁	758	28.5	22.4	3.7	
2	火	わかめご飯	ササミフライ	中華サラダ	みそ汁	664	27.0	14.6	3.9	
3	水	ご飯	揚げ出し豆腐	野菜炒め	ポターージュ	774	25.1	22.8	2.8	
4	木	ご飯	肉ニラ炒め	ごま和え	みそ汁	709	28.1	15.9	3.5	
5	金	七夕ちらし寿司	鶏のさっぱり焼き	ミニサラダ	七夕汁	573	25.7	8.3	1.9	
6	土									
7	日									
8	月	ご飯	ハムカツ	茹で豚和え	みそ汁	825	22.8	31.3	3.7	
9	火	キーマカレー	ピーマンソテー	海藻サラダ	ソフール	771	22.7	23.6	3.1	
10	水	ご飯	肉団子煮	五目煮	みそ汁	776	30.5	17.7	4.5	
11	木	チャーハン	野菜サラダ	カルピスポンチ	スープ	575	13.6	5.3	3.7	
12	金	ソースカツ丼		マカロニサラダ	みそ汁	854	23.9	13.3	2.7	
13	土									
14	日									
15	月									
16	火	ご飯	はんぺんフライ	すき焼き風煮	みそ汁	917	30.1	34.1	5.2	
17	水	ご飯	唐揚げ	スパゲティ-サラダ	みそ汁	867	27.8	25.3	3.3	
18	木	ご飯	焼き魚	豚キムチ炒め	みそ汁	938	43.7	34.3	4.5	
19	金	牛丼		トマトサラダ	みそ汁	1024	31.7	41.8	5.5	
20	土	焼きそば	ウインナー炒め	カットポテト	スープ	550	25.5	19.9	5.0	
21	日									
22	月	ご飯	ハンバーグ	ミニナポリ	スープ	697	23.0	18.6	1.9	
23	火	ご飯	ホイコーロー	春巻き	スープ	852	28.0	25.5	3.7	
24	水	炊き込み	天ぷら	酢の物	すまし汁	618	18.6	5.4	3.8	
25	木	ご飯	生姜焼き	ひじき煮	みそ汁	810	27.9	23.5	3.9	
26	金	ご飯	シュウマイ	チャーシュー和え	スープ	671	17.4	16.6	2.9	
27	土									
28	日	納涼祭								
29	月									
30	火	サラダうどん		ミニ唐揚げ	ソフール	837	28.7	20.3	6.3	
31	水	ご飯	メンチカツ	青菜炒め	みそ汁	837	22.6	31.2	3.6	
					平均	768	26.0	21.4	3.8	



[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。

令和6年 7月 献立

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	月					ご飯	煮魚(付合せ)	春雨サラダ	汁物
2	火					ご飯	茄子とピーマンの味噌炒め	きゅうりとわかめとカニカマの酢の物	汁物
3	水					ご飯	冬瓜のそぼろ煮	トマトサラダ	汁物
4	木					ご飯	筑前煮	冷奴のおかかのせ	汁物
5	金					七夕献立 ☆			
6	土	カレーライス・福神漬		マカロニサラダ 杏仁豆腐	汁物	ご飯	さばの味噌煮・小松菜と薄揚げの煮びたし・めかぶの三杯酢和え		汁物
7	日	冷やしきつねうどん		かしわ天	フルーツ	ご飯	牛肉の甘辛・さつま芋のそぼろ煮・コーン入りコールスロー		汁物
8	月					とうもろこしご飯	茄子の揚げびたし	ほうれん草の白和え	汁物
9	火					ご飯	豆腐ハンバーグ	切り干し大根	汁物
10	水					ご飯	焼き魚(付合せ)	肉じゃが	汁物
11	木					冷やし中華		オクラとツナの胡麻和え	フルーツ
12	金					ご飯	キャベツの八宝菜	ひじき煮	汁物
13	土	三色丼(そぼろ・卵・ほうれん草)		トマトサラダ・プリン	汁物	ご飯	ポークケチャップ・小松菜のソテー・ハム入りマカロニサラダ		汁物
14	日	親子丼		きんぴらごぼう コーヒ-ゼリー	汁物	ご飯	にしの山椒煮・豆乳がんもの含め煮・ひじきのサラダ		汁物
15	月	野菜ぶっかけそうめん		コロッケ	フルーツゼリー	ご飯	チーズ入りキンカツ・茹でいんげん(付合せ)キャベツのコンソメ煮・おからとツナのサラダ		汁物
16	火					ご飯	魚の野菜あんかけ	おから煮	汁物
17	水					炊込みご飯	高野豆腐の煮物	ピーマンと竹輪のきんぴら	汁物
18	木					そうめん	とり天	きゅうりの梅肉和え	フルーツ
19	金					ご飯	豚大根煮	わかめときゅうりのぬた	汁物
20	土	ご飯	生姜焼き	ポテトサラダ 水ようかん	汁物	ご飯	いわしの梅煮・青菜とピーマンのカラフル炒め・粒マスタード入りポテトサラダ		汁物
21	日	牛すき丼		コールスロー ヨーグルト	汁物	ご飯	肉団子の中華あん・かりふらわーとブロッコリーの洋風煮し・おからごぼう		汁物
22	月					ご飯	厚揚げの酢豚風	いんげんの卵とじ	汁物
23	火					親子丼		小松菜と薄揚げのおひたし	汁物
24	水					ご飯	車麩と茄子の煮物	大根ツナサラダ	汁物
25	木					ご飯	魚の照り焼き(付合せ)	粉吹きいも	汁物
26	金					ご飯	麻婆豆腐	中華サラダ	汁物
27	土	ハヤシライス		ツナサラダ フルーツ	汁物	ご飯	あじの南蛮漬・春雨と干しエビのガーリック炒め・豆とコーンのオーロラソース和え		汁物
28	日	ちらし寿司		五目煮・プリン	汁物	ご飯	豚肉の生姜焼き・豆腐の磯辺あんかけ・茄子とみょうがの揚げ浸し		汁物
29	月	ご飯	豚しゃぶ肉ソース	卵豆腐 コーヒ-ゼリー	汁物	ご飯	ムニエル(付合せ)	がんも煮	汁物
30	火					ご飯	肉団子のトマト煮	スパサラ	汁物
31	水					豚丼		ほうれん草の胡麻和え	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果もあります。  
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。