

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参サラダ 印元ソテー 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)/パン粉(生)/なたね油	木綿豆腐/豚ひき肉/たまご/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/干しぶどう/さやいんげん/はくさい/ぶなしめじ/生椎茸/りよくとうもろやし	牛乳 じゃがペー春巻 果物	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g
2 木	味噌ラーメン ししゃも焼き 酢の物 トマト	中華めん(生)/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ごま油/三温糖1kg/白ごま(乾)	豚ひき肉/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/ししゃも(生干し)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	玉葱/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/し/生椎茸/青ピーマン/きゅうり/トマト	牛乳 パンプディング 果物	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g
3 金	ほうれん草パン タンドリーチキン マセドアンサラダ 粉吹き芋 冬瓜ときのこのスープ	ライ麦パン/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/なたね油/じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱/にんにく(りん茎)/しょうが/さやいんげん/にんじん/きゅうり/とうがん/葉ねぎ/ぶなしめじ/マッシュルーム	麦茶 五平もちイタリアン風 果物	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.8 g
4 土	麻婆丼 もやしのサラダ ミニトマト 果物 卵スープ	水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくり粉1kg/なたね油	豚ひき肉/木綿豆腐/ロースハムスライス/たまご	ねぎ/にら/りよくとうもろやし/きゅうり/にんじん/ミニトマト/りんご/キャベツ/葉ねぎ	牛乳 フリオッシュ ミニゼリー	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
6 月	人参パン 肉団子トマト煮 ブロッコリー コーン入りマッシュポテト 野菜スープ	ロールパン/パン粉(乾燥)/薄力粉/有塩バター/なたね油/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	豚ひき肉/牛乳/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/しょうが/トマト/にんじん/ブロッコリー/マッシュルーム/キャベツ/青ピーマン	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g
7 火	七タそうめん 鶏肉の照焼き ゆでとうもろこし なす煮ひたし	桜井そうめん/とうもろこし	かつお加工品(かつお節)/GK星ちらしまほこ黄色/鶏若鶏肉胸(皮付き)	オクラ/にんじん/さくらんぼ(国産)/きゅうり/しょうが/なす	牛乳 星形クッキー 赤しその星ゼリー	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 2.4 g
8 水	黒米 鮭の香味焼き レンコンサラダ ゆでいんげん なめこ汁	水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)/パン	べにざけ/ロースハムスライス/木綿豆腐/まぐろ缶詰	ねぎ/しょうが/れんこん/にんじん/さやいんげん/なめこ/葉ねぎ	牛乳 ツナマヨパン 果物	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.2 g
9 木	ホットドックパン ゆでアスパラ フライドポテト ミモザサラダ かぶとツナのスープ	ライ麦パン/じゃがいも/なたね油	ウィンナー/たまご/まぐろ缶詰(油漬フレ-イト)	レタス/アスパラガス/きゅうり/キャベツ/セロリー/かぶ/玉葱/にんじん/葉ねぎ	麦茶 冷や茶漬け キャンディーチーズ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g
10 金	ご飯 チンジャオロース わかめととうふのサラダ 中華きゅうり 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/三温糖1kg/ごま油/かたくり粉1kg/上白糖/大豆油/緑豆はるさめ	豚中型種モモ(脂肪なし)/生わかめ/木綿豆腐/しらす干し(微乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	たけのこ(ゆで)/青ピーマン/赤ピーマン/きゅうり/玉葱/にんじん/にら	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g
11 土	スパゲティ-ナポリタン 大根サラダ ブロッコリー 果物 スープ	スパゲティ/なたね油	ベーコン短冊/パルメザンチーズ/まぐろ缶詰(水煮フレ-イト)	にんじん/玉葱/青ピーマン/マッシュルーム/だいこん/きゅうり/ブロッコリー/ぶどう/こまつな/えのきたけ	牛乳 ドーナツ ミニゼリー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.1 g
13 月	夏野菜カレーライス コールスローサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)/なたね油/有塩バター/薄力粉/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	豚肩(赤肉)	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/なす/ズッキーニ/キャベツ/きゅうり/セロリー/トマト/生椎茸/だいこん/ねぎ	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
14 火	ぶどうパン 魚のムニエル 人参ソース かぼちゃサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ぶどうパン/小麦(玄穀:国産、普通)/有塩バター/なたね油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	まがれい/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/日本かぼちゃ/きゅうり/ブロッコリー/生椎茸/ほうれんそう	麦茶 チャーハン ヨーグルト	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.3 g
15 水	冷やし五目うどん いもかぼ天ぷら トマトとオクラの和えもの ゆでとうもろこし	干しうどん(乾)/三温糖1kg/さつまいも/薄力粉/なたね油/とうもろこし	鶏若鶏肉胸(皮付き)/たまご/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/しらす干し(半乾燥品)/生わかめ	にんじん/干し椎茸/ほうれんそう/ねぎ/日本かぼちゃ/トマト/オクラ	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g
16 木	わかめゆかりご飯 魚の照焼 ひじきの炒り煮 たたき胡瓜 みそ汁	水稲穀粒(精白米)/しらたき/なたね油/三温糖1kg/ごま油	さわら/ひじき/生揚げ	にんじん/きゅうり/だいこん/ぶなしめじ/玉葱	牛乳 小松菜ケーキ 果物	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g
17 金	ミルクロールパン チキンオーロラ焼き じゃが芋ツナ煮 枝豆コーンソテー 野菜スープ	ロールパン/じゃがいも/上白糖/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶詰(油漬フレ-イト)/ベーコン短冊	パセリ/玉葱/にんじん/えだまめ(冷凍)/キャベツ/えのきたけ/青ピーマン	麦茶 きつねうどん するめ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g

※食材の仕入れ等の状況によって、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
18 土	鮭三色丼 酢の物 金時豆煮 みそ汁(白菜・油揚げ) 果物	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg	塩ざけ／たまご／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) ／いんげんまめ(豆き んとん)／油揚げ	ほうれんそう／だいこ ん／にんじん／はくさ い／葉ねぎ／りんご	牛乳 チーズパン ブルー	エネルギー たんぱく質	559 kcal 21.4 g
21 火	胚芽パン 魚のフリッター グリーンサラダ 人参甘煮 野菜スープ	ライ麦パン／薄力粉／ なたね油／とうもろ こし缶詰(ホル)／サフラ ワー油／三温糖1kg	まがれい／バルメザン チーズ／ロースハムス ライス／ベーコン短冊 ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ	パセリ／アスパラガス ／きゅうり／にんじん ／はくさい／玉葱／生 椎茸／チンゲンツァイ	飲むヨーグルト ひじきご飯 胡瓜スティック	エネルギー たんぱく質	507 kcal 23.4 g
22 水	ご飯 鶏すき煮 厚揚げ煮 おくらポイル 味噌汁(なす・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／上白糖	鶏小間／生揚げ／油揚 げ／かたくちいわし (煮干し)／こんぶ	はくさい／にんじん／ 生椎茸／ねぎ／オクラ ／なす／みょうが／葉 ねぎ	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー たんぱく質	551 kcal 23.7 g
23 木	ジャージャーめん みかんのあえもの トマト チンゲンサイと卵の中華スープ	中華めん(生)／三温糖 1kg／ごま油／かたく り粉1kg	豚ひき肉／生わかめ／ たまご	干し椎茸／ねぎ／たけ のこ(水煮缶詰)／きゅ うり／温州蜜柑缶詰 (果肉)／キャベツ／ りよくとうもやし／ト マト／チンゲンツァイ	牛乳 インドサモサ 果物	エネルギー たんぱく質	585 kcal 24.0 g
24 金	かにさんライス ポイルウィンナー ミニトマト 茹でもろこし 枝豆のポタージュ	水稲穀粒(精白米)／フ ライドポテト／大豆油 ／三温糖1kg／とうも ろこし／じゃがいも／ 有塩バター	こんぶ／いんげんまめ (豆きんとん)／ウィン ナー／牛乳	にんじん／玉葱／きゅ うり／ミニトマト／え だまめ	麦茶 ケーキ おたんじょうび メニュー	エネルギー たんぱく質	618 kcal 14.9 g
25 土	ハムコーンドリア ゆでさつま芋 スティックサラダ ミネストローネ 果物	水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホル) ／さつまいも	ロースハム1cm角切り ／牛乳／ピザチーズ／ ベーコン短冊	玉葱／きゅうり／にん じん／マッシュルーム ／トマト／キャベツ／ セロリー／りんご	牛乳 メープルスティックパン ブルー	エネルギー たんぱく質	575 kcal 19.9 g
27 月	ご飯 松風焼き 小松菜のおかか和え 昆布豆 沢煮椀	水稲穀粒(精白米)／ご ま(乾)／パン粉(乾燥) ／なたね油／三温糖 1kg	豚ひき肉／たまご／か つお加工品(かつお節) ／大豆(国産、乾)／こ んぶ／豚中型種ばら	玉葱／干し椎茸／こま つな／にんじん／だい こん／ごぼう／ねぎ	牛乳 南瓜豆乳寒天よせ 果物	エネルギー たんぱく質	557 kcal 23.9 g
28 火	黒糖ロールパン 白身魚フライ フレッチャサラダ ミニトマト カレースープ	ロールパン／パン粉 (乾燥)／薄力粉／なた ね油	まがれい／たまご／豚 中型種モモ(脂肪なし) ／こんぶ	パセリ／きゅうり／ キャベツ／ミニマト ／玉葱／にんじん／生 椎茸／グリーンピース (冷凍)	麦茶 ほうれん草とコンのお焼き ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	506 kcal 23.6 g
29 水	なすミートソーススパゲティ ツナサラダ ゆでブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ 油／なたね油／とうも ろこし缶詰(ホル)／ じゃがいも	豚ひき肉／バルメザン チーズ／まぐろ缶詰 (油漬フレーイト)／こん ぶ	にんじん／玉葱／トマ ト／なす／きゅうり／ キャベツ／ブロッコ リー／ぶなしめじ／パ セリ	牛乳 ずんだもち 果物	エネルギー たんぱく質	567 kcal 24.5 g
30 木	きびごはん さかなのたつたあげ ごまあえ 南瓜のそぼろあんかけ 冬瓜のみそ汁	水稲穀粒(精白米)／き び(精白粒)／かたく り粉1kg／なたね油／ ごま(いり)／上白糖 ／三温糖1kg	まあじ／豚ひき肉	しょうが／キャベツ／ ほうれんそう／にんじ ん／日本かぼちゃ／玉 葱／グリーンピース(冷 凍)／とうが／ん／生椎 茸／葉ねぎ	牛乳 ブリッツ 果物	エネルギー たんぱく質	542 kcal 22.9 g
31 金	コーンパン 鶏肉のガーリック焼き シルバーサラダ スティックきゅうり レタスのスープ	ロールパン／緑豆はる さめ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ロースハムスライス ／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／赤 ピーマン／きゅうり／ レタス／マッシュルー ム／ぶなしめじ	麦茶 にゅうめん キャンディーチーズ	エネルギー たんぱく質	492 kcal 23.4 g
						脂 質	15.9 g
						食塩相当量	2.1 g
						脂 質	10.6 g
						食塩相当量	2.4 g
						脂 質	17.4 g
						食塩相当量	2.2 g
						脂 質	17.9 g
						食塩相当量	2.3 g
						脂 質	25.1 g
						食塩相当量	1.8 g
						脂 質	18.8 g
						食塩相当量	2.4 g
						脂 質	18.3 g
						食塩相当量	2.0 g
						脂 質	14.7 g
						食塩相当量	2.3 g
						脂 質	19.6 g
						食塩相当量	1.8 g
						脂 質	16.4 g
						食塩相当量	2.0 g
						脂 質	22.0 g
						食塩相当量	2.4 g

しばくぼ
レストラン



7月7日は七夕(しちせき)の節句です。
短冊に願い事を書き、葉竹に飾ることが一般的に行われています。
七夕の日に「そうめん」を食べますが、昔、七夕は技芸の上達を祈
るためのお祭りでした。細い素麺を糸に見立て、織姫のように機
織・裁縫が上手くなり良縁が訪れるようにとの願いを込めて食べる
風習が広まっていきました。
☆ホールにある葉竹のみんなの短冊☆
なにをかねがいたのかなあ



今月の行事食
7日 たなばたメニュー
24日 おたんじょうびメニュー

