

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／りよくとうもやし	牛乳 じゃがべー春巻 果物 牛乳 ビスケット	1杯 <sup>※</sup> - 481 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.9 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／もやし／生椎茸／青ピーマン／きゅうり／トマト	牛乳 パンブディング 果物 牛乳 ポーロ	1杯 <sup>※</sup> - 480 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.2 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 ウエハース 牛乳	1杯 <sup>※</sup> - 538 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.4 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 牛乳 せんべい	1杯 <sup>※</sup> - 492 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.5 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-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 牛乳 ビスケット	1杯 <sup>※</sup> - 475 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
7 火	七タそうめん 鶏肉の照焼き ゆでとうもろこし なすのおかか和え	桜井そうめん／とうもろこし	かつお加工品(かつお節)／GK星ちらしかまぼこ黄色／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 牛乳 ポーロ	1杯 <sup>※</sup> - 570 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.1 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 牛乳 ウエハース	1杯 <sup>※</sup> - 540 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.9 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-グイト)	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 牛乳 せんべい	1杯 <sup>※</sup> - 508 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
10 金	ご飯 チンジャオロース わかめと豆腐のサラダ 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 牛乳 ビスケット	1杯 <sup>※</sup> - 486 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.4 g
11 土	スパゲティナーポリタン 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-グイト)	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 ブルー-ン 牛乳 ポーロ	1杯 <sup>※</sup> - 468 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.7 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 牛乳 ウエハース	1杯 <sup>※</sup> - 557 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
14 火	ぶどうパン 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 牛乳 せんべい	1杯 <sup>※</sup> - 460 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g
15 水	冷やし五目うどん いもかぼたがら 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 牛乳 ビスケット	1杯 <sup>※</sup> - 501 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.4 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(大根・しめじ)	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 牛乳 ポーロ	1杯 <sup>※</sup> - 496 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.7 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-グイト)／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 牛乳 ウエハース	1杯 <sup>※</sup> - 532 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g

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 ミニゼリー 牛乳 せんべい	512 kcal たんぱく質 19.2 g	脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.8 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 牛乳 ポーロ	455 kcal たんぱく質 21.7 g	脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.0 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 牛乳 ウエハース	542 kcal たんぱく質 21.3 g	脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g
23 木	ジャージャーめん みかんの和え物 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 牛乳 せんべい	517 kcal たんぱく質 20.9 g	脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.0 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 牛乳 ビスケット	578 kcal たんぱく質 15.6 g	脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.6 g
25 土	ハムコーンドリア ゆでさつま芋 好ゆ野菜(セリ・コンツ)／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 ブルーベリー 牛乳 ポーロ	494 kcal たんぱく質 17.6 g	脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.9 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／ごま／なす／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 牛乳 ウエハース	549 kcal たんぱく質 21.9 g	脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
28 火	黒糖ロールパン 白身魚フライ フレンチサラダ 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／ミニトマト／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 牛乳 せんべい	463 kcal たんぱく質 22.1 g	脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.0 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 ずんだ餅 果物 牛乳 ビスケット	537 kcal たんぱく質 21.8 g	脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
30 木	きびごはん 魚の竜田揚げ ごま和え 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 牛乳 ポーロ	469 kcal たんぱく質 19.8 g	脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 ウエハース	534 kcal たんぱく質 22.9 g	脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g

おたんじょうび  
メニュー



7月7日は七夕(しちせき)の節句です。  
短冊に願いごとを書き、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きました。  
☆ホールにある葉竹のみんなの短冊☆  
なにをおねがいたのかなあ



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

