

7月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

| 3 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | | 7 | | | | | | | | | |
|---|------|------|-----|------|--|-------|------|------|-----|--|---|-------|------|------|--|------|---|-------|------|--|-----|------|---|-------|------|------|-----|------|---|
| 枝豆コロッケ・さばの梅煮 チンゲン菜の辛子和え ミモザサラダ ミートボールのトマトソース・かぼちゃ煮 手作りふりかけ ご飯・牛乳 | | | | | 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ・ミニトマト 切り干し大根と油揚げのサラダ 磯香和え・冬瓜のそぼろあん うぐいす豆煮 ご飯・牛乳 | | | | | イカフライ・高野豆腐の玉子とじ ブロッコリー フランクソテー 野菜炒め 小松菜の胡麻和え ご飯・牛乳 | | | | | ビビンバ(具) 豆腐サラダ チヂミ パイン缶 麦ご飯・牛乳 | | | | | 白身魚の酢豚風 星コロッケ そうめんサラダ カットコーン ご飯・牛乳 | | | | | | | | | |
| エネルギー | 886 | kcal | 蛋白質 | 32.8 | g | エネルギー | 873 | kcal | 蛋白質 | 31.1 | g | エネルギー | 867 | kcal | 蛋白質 | 30.5 | g | エネルギー | 831 | kcal | 蛋白質 | 29.7 | g | エネルギー | 883 | kcal | 蛋白質 | 29.5 | g |
| 脂質 | 24.7 | g | 塩分 | 2.8 | g | 脂質 | 27.2 | g | 塩分 | 2 | g | 脂質 | 26.5 | g | 塩分 | 2.7 | g | 脂質 | 24.7 | g | 塩分 | 2.3 | g | 脂質 | 24.5 | g | 塩分 | 1.8 | g |
| 10 | | | | | 11 | | | | | 12 | | | | | 13 | | | | | 14 | | | | | | | | | |
| 生揚げのそぼろ煮 春巻き コンニャクの酢味噌和え インゲンサラダ ご飯・牛乳 | | | | | 魚の南蛮たれかけ ポイルキャベツ ゴーヤチャンプル ほうれん草のしそ和え がんも煮つけ ご飯・牛乳 | | | | | トマトのオムレツ ささみチーズカツ 野菜のコンソメ煮 キャベツとわかめのポン酢和え 青のりポテト 麦ご飯・牛乳 | | | | | 鶏肉のハニーマスタード焼き いんげんソテー・粉吹き芋 ラタトゥイユ 大豆サラダ チーズ ご飯・牛乳 | | | | | キーマカレー うずら串フライ ごま酢和え ブロッコリーのガーリックソテー オレンジ ご飯・牛乳 | | | | | | | | | |
| エネルギー | 891 | kcal | 蛋白質 | 27.5 | g | エネルギー | 854 | kcal | 蛋白質 | 37.1 | g | エネルギー | 826 | kcal | 蛋白質 | 28.1 | g | エネルギー | 861 | kcal | 蛋白質 | 31.6 | g | エネルギー | 866 | kcal | 蛋白質 | 29.9 | g |
| 脂質 | 27.8 | g | 塩分 | 2 | g | 脂質 | 25.5 | g | 塩分 | 2.6 | g | 脂質 | 25.1 | g | 塩分 | 2.4 | g | 脂質 | 28.7 | g | 塩分 | 2.3 | g | 脂質 | 28.1 | g | 塩分 | 2.4 | g |
| 17 | | | | | 18 | | | | | 19 | | | | | 20 | | | | | 21 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | チンジャオロース・ゆで卵 茎わかめ入り海藻サラダ 五目煮 肉焼売 ご飯・牛乳 | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g | エネルギー | 876 | kcal | 蛋白質 | 31.1 | g | エネルギー | | kcal | 蛋白質 | | g |
| 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | | g | 塩分 | | g | 脂質 | 26.9 | g | 塩分 | 2.7 | g | 脂質 | | g | 塩分 | | g |

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
 ご飯に使用しているお米は国産米となっております。
 お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
 株式会社 安田物産
 キッキングセンター大和工場
 TEL 046-261-7255

