

# 7月のこんだて

1日・15日（金）

さばのさっぱり煮  
オクラのあえ物  
筑前煮風みそ汁



エネルギー 371kcal  
たんぱく質 19.7g  
脂質 12.3g  
塩分 1.6g

4日（月）

みそ焼き豚丼  
和風カレースープ  
フルーツ



エネルギー 557kcal  
たんぱく質 15.7g  
脂質 29.8g  
塩分 1.7g

5日・19日（火）

赤魚のごまみそ焼き  
切干し大根の旨煮  
冬瓜の五目汁



エネルギー 394kcal  
たんぱく質 20.5g  
脂質 12.6g  
塩分 1.4g

6日・20日（水）

コーンチキンバーグ  
和風ジャーマンポテト  
ほうれん草のスープ



エネルギー 443kcal  
たんぱく質 17g  
脂質 16g  
塩分 1.9g

7日（木）

かぼちゃのカラフル揚げ  
短冊サラダ  
七夕汁



エネルギー 450kcal  
たんぱく質 15.5g  
脂質 17.9g  
塩分 1.5g

8日・22日（金）

鶏肉となすのおろし煮  
もやしのねりごまあえ  
ピーマン入り沢煮椀



エネルギー 401kcal  
たんぱく質 18g  
脂質 14.2g  
塩分 1.5g

11日・25日（月）

牛肉のニラ焼き  
コールスローサラダ  
春雨ときのこのスープ



エネルギー 427kcal  
たんぱく質 14.9g  
脂質 18.2g  
塩分 1.3g

12日・26日（火）

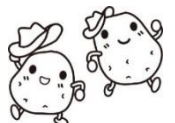
タラのオーロラ煮  
ひじきのごまあえ  
豆腐の白みそ汁



エネルギー 381kcal  
たんぱく質 20.3g  
脂質 10.3g  
塩分 1.6g

13日・27日（水）

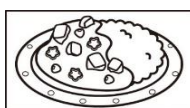
オープンコロッケ  
キャベツの香り漬け  
コロコロスープ



エネルギー 416kcal  
たんぱく質 11.5g  
脂質 12.5g  
塩分 1.7g

14日・28日（木）

夏野菜カレー  
フルーツヨーグルト



エネルギー 444kcal  
たんぱく質 12g  
脂質 14.7g  
塩分 1.1g

21日（木）

夏野菜の豆乳グラタン  
枝豆サラダ  
わかめスープ



エネルギー 425kcal  
たんぱく質 14.8g  
脂質 13.8g  
塩分 1.5g

29日（金）

焼きもろこしごはん  
星のコロッケ  
いんげんのごまあえ  
キラキラスープ・フルーツ



エネルギー 471kcal  
たんぱく質 14.6g  
脂質 18.3g  
塩分 1.7g

# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (金)	白飯 さばのさっぱり煮 オクラのあえ物 筑前煮風みそ汁	米、こんにゃく さといも、砂糖 ごま油	さば、みそ 鶏肉、かつお節	キャベツ、たけのこ オクラ、いんげん にんじん、ごぼう 干しいたけ しょうが	牛乳 お好みパン (1日) みそクッキー (15日)
4 (月)	みそ焼き豚丼 和風カレースープ フルーツ	米、砂糖、油 ごま油、ごま	豚肉、みそ 油揚げ	たまねぎ、キャベツ オレンジ いんげん にんじん ねぎ	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (火)	白飯 赤魚のごまみそ焼き 切干し大根の旨煮 冬瓜の五目汁	米、砂糖、油 ごま	赤魚、豚肉 平天、油揚げ みそ	しめじ、いんげん 切り干しだいこん とうがん にんじん ごぼう、ねぎ	お茶 冷やしわらび ぜんざい(5日) 牛乳 バナナケーキ (19日)
6 ・ 20 (水)	白飯 コーンチキンバーグ 和風ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	米、じゃがいも 油、パン粉	鶏ひき肉、ベーコン 木綿豆腐、かつお節 あおのり	クリームコーン缶 ほうれん草 たまねぎ にんじん コーン	牛乳 お菓子
7 (木)	白飯 かぼちゃのカラフル揚げ 短冊サラダ 七タ汁	米、マヨネーズ そうめん、油 片栗粉、砂糖 ごま	鶏肉、ハム 油揚げ	かぼちゃ、だいこん にんじん、きゅうり ピーマン、パプリカ オクラ、しょうが	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 鶏肉となすのおろし煮 もやしのねりごまあえ ピーマン入り沢煮椀	米、油、小麦粉 砂糖、ねりごま	鶏肉、豚肉 ちくわ	たけのこ、えのきたけ にんじん、ピーマン ごぼう、しょうが もやし、なす だいこん	牛乳 ずんだ蒸しパン (8日) お茶・五平餅 (22日)
11 ・ 25 (月)	白飯 牛肉のニラ焼き コールスローサラダ 春雨ときのこのスープ	米、マヨネーズ はるさめ、油	牛肉、ハム	たまねぎ、キャベツ しめじ、えのきたけ コーン、いんげん にら、にんじん レモン、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	白飯 タラのオーロラ煮 ひじきのごまあえ 豆腐の白みそ汁	米、油、片栗粉 砂糖、ごま	たら、木綿豆腐 白みそ、ベーコン 赤みそ、ひじき	いんげん、たまねぎ にんじん、コーン ねぎ、しょうが	お茶 ゆでとうもろこし (12日) きゅうりのおにぎり (26日)
13 ・ 27 (水)	白飯 オープンコロッケ キャベツの香り漬け コロコロスープ	じゃがいも、米 コーンフレーク 砂糖、ごま	豚ひき肉 牛ひき肉	たまねぎ、キャベツ ミックスベジタブル にんじん、しめじ だいこん レモン	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 牛肉、豆乳	たまねぎ、かぼちゃ もも缶、みかん缶 バナナ、パイン缶 にんじん、ピーマン ズッキーニ、にんにく トマト、なす しょうが	牛乳 お菓子
21 (木)	白飯 夏野菜の豆乳グラタン 枝豆サラダ わかめスープ	米、油、小麦粉 マカロニ、砂糖	豆乳、鶏肉 しらす干し チーズ わかめ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり クリームコーン缶 いんげん、オクラ コーン、にんじん えだまめ、ねぎ えのきたけ	牛乳 お菓子
29 (金)	焼きもろこしごはん 星のコロッケ いんげんのごまあえ キラキラスープ フルーツ	じゃがいも、米 小麦粉、ふ、砂糖 油、パン粉 ごま	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛ひき肉	いんげん、もも缶 みかん缶、コーン たまねぎ、にんじん オクラ、えだまめ	お茶 ゼリー

- ❁ 7日は七夕の行事食です。「七タ汁」には天の川に見立てたそうめんが入っています。
- ❁ 栄養がたくさん詰まった夏野菜は、夏バテ予防になります。旬を迎える食材でしっかりと栄養を補給しましょう。