

[献立予定表]

2020年 8月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
3月	黒パン			黒パン			715 kcal
	豆入りミネストローネ	○	ベーコン,大豆	じゃがいも,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,セロリー,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	32.3 g
	白身魚(ホキ)のハーブ焼き		ホキ	オリーブ油	にんにく	食塩,白こしょう,酒,バジル	23.1 g
							3.2 g
4火	麦ごはん			精白米,精麦			793 kcal
	白玉ふのすまし汁	○	かまぼこ,木綿豆腐,わかめ	白玉麩	干し椎茸,にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな	かつおだしパック,食塩,うすくちしょうゆ	29.5 g
	三色鶏そぼろ		いり卵,鶏ひき肉	三温糖,サラダ油	にんじん,枝豆	酒,うすくちしょうゆ	17.1 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			1.8 g
5水	ソフト麺			ソフト麺			721 kcal
	ツナトマトソース	○	ツナ	サラダ油,ハヤシルウ,三温糖	にんじん,玉ねぎ,にんにく,トマト(水煮)	トマトピューレ,トマトケチャップ,チキンコンソメ,食塩,白こしょう	28.4 g
	ひじきサラダ		干ひじき,糸寒天	イタリアンドレッシング	だいこん,きゅうり,赤ピーマン		15.0 g
							3.2 g
6木	麦ごはん			精白米,精麦			822 kcal
	かぼちゃのみそ汁	○	木綿豆腐,わかめ,赤みそ		かぼちゃ,玉ねぎ,ねぎ	いりこだしパック	30.9 g
	和風おろしハンバーグ		ハンバーグ	三温糖	玉ねぎ,しょうが,大根おろし	うすくちしょうゆ,本みりん,和風だしの素	20.7 g
							2.6 g
7金	カレーピラフ		豚ひき肉	α化米,もち米,サラダ油	玉ねぎ,マッシュルーム,コーン,にんじん,えんどう豆	酒,ドライミックスカレー,チキンコンソメ,食塩,白こしょう	754 kcal
	ポテトスープ	○	ベーコン	じゃがいも,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	23.6 g
	キスの天ぷら		キスの天ぷら	大豆油			27.1 g
	オレンジ				オレンジ		2.6 g
20木	麦ごはん			精白米,精麦			794 kcal
	大根のみそ汁	○	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ		だいこん,キャベツ,ねぎ	いりこだしパック	31.0 g
	豚肉のしょうが炒め		豚肉	サラダ油,三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,しょうが	こいくちしょうゆ,オイスターソース,酒,本みりん	17.5 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			2.3 g
21金	チキンライス		鶏肉	α化米,もち米,サラダ油	玉ねぎ,コーン,にんじん,えんどう豆	ドライミックスチキン,チキンコンソメ,食塩,白こしょう,酒	806 kcal
	マカロニスープ	○	ベーコン	サラダ油,ABCマカロニ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	31.4 g
	カレイフライ		カレイフライ	大豆油			26.4 g
	冷凍パイ				パイ		3.0 g
24月	コッペパン			コッペパン			688 kcal
	ジュリエンスープ	○	ベーコン	サラダ油,マカロニ	セロリー,玉ねぎ,にんじん,もやし,パセリ	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	25.7 g
	スパニッシュオムレツ		スパニッシュオムレツ				26.1 g
							3.4 g
25火	麦ごはん			精白米,精麦			894 kcal
	麻婆豆腐	○	豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐	サラダ油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,干し椎茸,玉ねぎ,たけのこ	トウバンジャン,酒,テンメンジャン,こいくちしょうゆ,中華だし	32.7 g
	豚しゅうまい		豚しゅうまい				24.7 g
	杏仁豆腐			杏仁豆腐			2.2 g
26水	小型パン			小型パン			744 kcal
	スパゲティナポリタン	○	豚ひき肉,ベーコン	スパゲッティ,オリーブ油	ニンジン,タマネギ,マッシュルーム,ピーマン,しょうが,ミニトマト(水煮)	酒,ケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,チキンコンソメ,白こしょう,食塩	25.1 g
	フルーツあえ			みかんゼリー	パイ,みかん		20.7 g
							3.1 g
27木	麦ごはん			精白米,精麦			876 kcal
	ハッシュドビーフ	○	牛肉	サラダ油,ハヤシルウ,米粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,たまねぎ,マッシュルーム,ブルーベリー	白ワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,チキンコンソメ	26.0 g
	キャベツとベーコンのソテー		ベーコン	サラダ油	キャベツ,にんじん,青ピーマン,コーン	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	21.9 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.3 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
28 金	ひじきごはん	○	鶏肉,干ひじき,ちくわ,油揚げ	α化米,もち米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	酒,和風だしの素,食塩,こいくちしょうゆ	779 kcal
	夏けんちん汁		厚揚げ	こんにやく	とうがん,にんじん,さやいんげん,なす	かつおだしパック,こいくちしょうゆ,食塩	32.7 g
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	こいくちしょうゆ,酒	29.2 g
	梨				梨		2.5 g
31 月	食パン	○		食パン			716 kcal
	いちごジャム			いちごジャム			31.4 g
	冬瓜のスープ		ベーコン	サラダ油,押麦	とうがん,にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ,酒,白こしょう,食塩	24.5 g
	イカのオリーブ油焼き		イカ	オリーブ油	にんにく,パセリ	食塩,白こしょう,白ワイン	3.5 g

※都合により、食材や料理が変更になることもあります。