

7月^{文月} 夏野菜と冷やし麺でさっぱり♪

本格的な夏がやってきました。暑さに負けないように、しっかり食べて過ごしましょう。

7/7 行事食-七夕-

火



- 七夕そうめん
- きゅうりとわかめの酢の物
- 水まんじゅう

七夕は【星祭り】とも呼ばれる五節句のひとつで、年に一度織姫と彦星が天の川で出会う日です。そんな日にぴったりの天の川をイメージした「七夕そうめん」をお届けいたします。ひんやりとした喉ごしの「水まんじゅう」と一緒に、夏の風物詩をお楽しみください!

七
夕

7/29 ご当地グルメ[沖縄県]

水



本格的な夏の訪れにあわせて、沖縄県のご当地グルメが登場いたします。今年には沖縄県のソウルフードである「沖縄そば」をはじめとする、沖縄県の味覚がたっぷり詰まった献立です。

- 沖縄風そば
- ゴーヤチャンプルー
- ゆずもずく
- パイナップルジュレ

当地

7/1 おついたち

水



- 赤飯
- ヨコシマサワラの生姜煮
- きんぴらごぼう
- おくらのおろし和え

7/26 土用の丑の日

日



- 穴子丼
- 豆腐けんちん煮
- ほうれん草のお浸し

ゴーヤ

ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても栄養をキープできます。夏の紫外線によるダメージ予防にはピッタリの野菜です。

オクラ

独特の粘りは胃の粘膜を保護し、腸内環境を整えます。

夏が旬の野菜には、汗と一緒に流れてしまう水分やミネラルを補給し、夏バテを防止する効果があります。

七月献立に登場する
夏野菜と効能

〈8月のお知らせ〉スタミナ料理で元気いっぱい **Cook Deli**

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
				厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 白菜の漬物	オムレツ 大根の洋風煮 豆とコーンのオーロラソース和え	厚焼玉子 ひじき煮 高菜梅酢漬	肉団子のケチャップ煮 野菜のスープ煮 ツナマヨコーン
				汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 108 kcal 蛋白質 5.38 g 脂質 4.11 g 炭水化物 14.12 g 食塩 1.07 g	汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 167 kcal 蛋白質 13.49 g 脂質 8.72 g 炭水化物 10.19 g 食塩 1.10 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 90 kcal 蛋白質 4.65 g 脂質 4.80 g 炭水化物 7.90 g 食塩 1.42 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 185 kcal 蛋白質 10.69 g 脂質 7.18 g 炭水化物 19.20 g 食塩 1.66 g
昼食							
				赤飯(北海道産小豆使用) ヨコハマサワラの生姜煮 きんぴらごぼう おくらのおろし和え	だし香る和風とんてき キャベツと薄揚げの煮びたし もやしの酢の物	生姜香るタラの竜田揚げ カリフラワーの豆乳クリーム和え きゅうりの和え物	冷やしとろろうどん 青菜とピーマンのカラフル炒め チーズ入磯辺かまぼこ
				おついたち	半夏生		季
				汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 202 kcal 蛋白質 15.48 g 脂質 7.48 g 炭水化物 20.90 g 食塩 2.03 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 280 kcal 蛋白質 18.12 g 脂質 15.98 g 炭水化物 15.81 g 食塩 2.08 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)● エネルギー 191 kcal 蛋白質 14.79 g 脂質 8.83 g 炭水化物 15.22 g 食塩 1.28 g	ラムネジュレ エネルギー 334 kcal 蛋白質 10.43 g 脂質 7.06 g 炭水化物 55.08 g 食塩 2.79 g
夕食							
				ハンバーグ(チーズソース) ポテトフライ(付け合わせ) なすのソテー風 小松菜のナムル	白身魚のレモンソテー 茹でいんげん(付け合わせ) さつま芋の甘煮 人参とピーマンの胡麻和え	鶏むねのタンドリーチキン 具沢山野菜の煮込み ハム入りマカロニサラダ	いわしの梅煮 W 人参とわかめの土佐煮 K ブロッコリーの胡麻和え
				汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 317 kcal 蛋白質 11.80 g 脂質 23.85 g 炭水化物 17.36 g 食塩 1.60 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 192 kcal 蛋白質 11.21 g 脂質 9.30 g 炭水化物 19.58 g 食塩 1.21 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 191 kcal 蛋白質 17.97 g 脂質 9.15 g 炭水化物 12.38 g 食塩 1.82 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 198 kcal 蛋白質 18.91 g 脂質 9.03 g 炭水化物 11.87 g 食塩 1.69 g
合計				エネルギー 627 kcal 蛋白質 32.66 g 脂質 35.44 g 炭水化物 52.38 g 食塩 4.70 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 42.82 g 脂質 34.00 g 炭水化物 45.58 g 食塩 4.39 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 37.41 g 脂質 22.78 g 炭水化物 35.50 g 食塩 4.52 g	エネルギー 716 kcal 蛋白質 40.03 g 脂質 23.27 g 炭水化物 86.15 g 食塩 6.14 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

7月献立表

トライト献立 具付き

	5	6	7	8	9	10	11
朝食							
	大根と里芋のそぼろあん 小松菜と薄揚げの煮びたし しば漬け	肉団子の照焼 セロリと人参のごまきんぴら 青しそきゅうり漬け	厚切りハム さつまいもの甘煮 切干大根のハニービクルス(カレー風味)	高野豆腐の卵とじ オクラとろろ きざみ漬け	ふわとろスクランブルエッグ いんげんと人参のソテー ひじきとみずくわいのサラダ	焼きさば からし菜ときくらげの田舎風 金時豆	野菜とマカロニのコンソメ煮 キャベツのクリーム煮 3色豆のツナマヨサラダ
	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 72 kcal 蛋白質 3.65 g 脂質 1.17 g 炭水化物 13.34 g 食塩 1.54 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 135 kcal 蛋白質 6.57 g 脂質 5.88 g 炭水化物 14.51 g 食塩 1.46 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 132 kcal 蛋白質 6.65 g 脂質 3.45 g 炭水化物 20.34 g 食塩 0.97 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 151 kcal 蛋白質 10.16 g 脂質 7.09 g 炭水化物 14.26 g 食塩 1.45 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 176 kcal 蛋白質 5.19 g 脂質 13.61 g 炭水化物 10.87 g 食塩 1.14 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 151 kcal 蛋白質 8.29 g 脂質 10.30 g 炭水化物 9.30 g 食塩 1.04 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 117 kcal 蛋白質 4.61 g 脂質 6.25 g 炭水化物 12.57 g 食塩 1.25 g
昼食							
	ササミフライ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め ごぼうサラダ	白身魚の揚げ煮 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し	七夕そうめん2028 きゅうりとわかめの酢の物 SD 水まんじゅう	キャベツ入りメンチカツ 人参のグラッセ(付け合わせ) カリフラワーとフロッキーの洋風蒸し スパゲティーサラダ	天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) さつまいものそぼろ煮 キャベツと青さのナムル	ふっくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でいんげん(付け合わせ) 人参しりしり ほうれん草のお浸し	ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ 根菜サラダ
	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 276 kcal 蛋白質 15.93 g 脂質 10.57 g 炭水化物 32.06 g 食塩 2.20 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 232 kcal 蛋白質 14.47 g 脂質 12.42 g 炭水化物 18.07 g 食塩 1.19 g	椎茸スライス エネルギー 376 kcal 蛋白質 11.92 g 脂質 5.06 g 炭水化物 74.03 g 食塩 5.65 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 344 kcal 蛋白質 9.20 g 脂質 22.27 g 炭水化物 29.32 g 食塩 1.93 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 254 kcal 蛋白質 18.06 g 脂質 14.11 g 炭水化物 18.75 g 食塩 1.44 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 211 kcal 蛋白質 14.09 g 脂質 9.41 g 炭水化物 20.31 g 食塩 1.61 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 215 kcal 蛋白質 7.00 g 脂質 9.90 g 炭水化物 24.91 g 食塩 2.72 g
夕食							
	めめけの焼き浸し 白菜のうま煮 寄せ湯葉	鶏むねのマーマレード煮 マッシュポテト キャベツとコーンのお浸し	カレイの中華あんかけ 豆乳がんもの含め煮 カリフラワーのサラダ	にしんの山椒煮 切り昆布と油揚げの煮物 大根なます	マーボー茄子 しゅうまい きゅうりの中華和え	豚肉の生姜焼き 切干大根とベーコンのスープ煮 粒マスタード入りポテトサラダ	タラの煮物 きのこ入りひじき煮 人参と蒸し鶏の和え物
	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 134 kcal 蛋白質 15.29 g 脂質 3.82 g 炭水化物 9.80 g 食塩 1.06 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 171 kcal 蛋白質 14.91 g 脂質 4.99 g 炭水化物 18.03 g 食塩 1.82 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 206 kcal 蛋白質 14.90 g 脂質 10.08 g 炭水化物 14.70 g 食塩 1.44 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 170 kcal 蛋白質 10.58 g 脂質 8.71 g 炭水化物 14.19 g 食塩 1.32 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 244 kcal 蛋白質 17.68 g 脂質 12.40 g 炭水化物 17.22 g 食塩 1.82 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 234 kcal 蛋白質 15.51 g 脂質 9.33 g 炭水化物 25.20 g 食塩 2.93 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 134 kcal 蛋白質 16.51 g 脂質 3.91 g 炭水化物 10.42 g 食塩 1.08 g
合計	エネルギー 482 kcal 蛋白質 34.87 g 脂質 15.56 g 炭水化物 55.20 g 食塩 4.80 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 35.95 g 脂質 23.29 g 炭水化物 50.61 g 食塩 4.47 g	エネルギー 714 kcal 蛋白質 33.47 g 脂質 18.59 g 炭水化物 109.07 g 食塩 8.06 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 29.94 g 脂質 38.07 g 炭水化物 57.77 g 食塩 4.70 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 40.93 g 脂質 40.12 g 炭水化物 46.84 g 食塩 4.40 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 37.89 g 脂質 29.04 g 炭水化物 54.81 g 食塩 5.58 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 28.12 g 脂質 20.06 g 炭水化物 47.90 g 食塩 5.05 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

7月献立表

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食							
	ちくわと昆布の炒り煮 さつま芋のレモン煮 白菜の漬物	根菜入りつくね 白菜とぶなしめじのお浸し しば漬け	大豆のカレー煮 マッシュポテト キャベツとソーセージのフレンチサラダ	焼きほっけ 切り昆布と油揚げの煮物 青しそきゅうり漬け	たっぷり野菜のミネストローネスープ フライドポテト(カレー)	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 切干大根の煮物 高菜梅酢漬	オムレツ 具沢山野菜の煮込み キャベツのマリネ
	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 101 kcal 蛋白質 3.51 g 脂質 1.51 g 炭水化物 21.04 g 食塩 1.31 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 97 kcal 蛋白質 5.62 g 脂質 3.30 g 炭水化物 11.57 g 食塩 1.19 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 108 kcal 蛋白質 5.39 g 脂質 4.09 g 炭水化物 14.16 g 食塩 1.30 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 66 kcal 蛋白質 6.89 g 脂質 2.51 g 炭水化物 5.34 g 食塩 1.05 g	茹でブロッコリー(付け合わせ) エネルギー 128 kcal 蛋白質 5.70 g 脂質 3.28 g 炭水化物 21.18 g 食塩 2.00 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 177 kcal 蛋白質 7.07 g 脂質 11.72 g 炭水化物 11.52 g 食塩 1.25 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 110 kcal 蛋白質 11.10 g 脂質 4.53 g 炭水化物 7.67 g 食塩 0.93 g
昼食							
	赤魚のトマトカレー煮 キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ	おろしそば(冷) 季 豆腐けんちん煮 かに玉風かまぼこ	白身魚フライ タルタルソース SM マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 大根の洋風煮 小松菜のナムル	ポークチャップ 一口クロック キャベツとコーンのお浸し	親子丼 人参とわかめの土佐煮 K 紅芯大根のマリネ	肉じゃが クックデリのだし巻き卵 カリフラワーと小松菜のお浸し	さばの塩焼き K 新 味付け花人参(付け合わせ) 豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え
	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 161 kcal 蛋白質 12.14 g 脂質 6.59 g 炭水化物 14.37 g 食塩 1.46 g	白桃ジュレ エネルギー 387 kcal 蛋白質 11.48 g 脂質 8.05 g 炭水化物 66.09 g 食塩 4.69 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 263 kcal 蛋白質 10.60 g 脂質 14.39 g 炭水化物 24.30 g 食塩 1.56 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 245 kcal 蛋白質 15.22 g 脂質 9.98 g 炭水化物 26.41 g 食塩 2.18 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 156 kcal 蛋白質 8.66 g 脂質 5.99 g 炭水化物 16.04 g 食塩 2.41 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)● エネルギー 196 kcal 蛋白質 12.27 g 脂質 7.43 g 炭水化物 23.06 g 食塩 2.16 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 197 kcal 蛋白質 16.27 g 脂質 13.59 g 炭水化物 7.61 g 食塩 1.66 g
夕食							
	牛肉と豆腐の卵とじ かぼちゃの含め煮 おくらのお浸し	ぶりの甘酢あんかけ レバーの甘辛煮 もやしのごま和え	鶏むねの照り焼き 新 カリフラワーの豆乳クリーム和え わかめと玉ねぎの甘酢和え	えび団子と白菜の中華あん いんげんと人参のソテー ごぼうサラダ	いわしの生姜煮 W 小松菜と薄揚げの煮びたし 春雨サラダ	獅子頭煮込み きんぴらごぼう おからとツナのサラダ	鶏ももの唐揚げ NK 茹でいんげん(付け合わせ) ピーマン わかめのさっぱり和え
	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)● エネルギー 262 kcal 蛋白質 12.16 g 脂質 16.67 g 炭水化物 17.86 g 食塩 2.03 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 247 kcal 蛋白質 16.79 g 脂質 12.88 g 炭水化物 18.63 g 食塩 1.95 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 175 kcal 蛋白質 18.16 g 脂質 5.63 g 炭水化物 14.83 g 食塩 1.62 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 167 kcal 蛋白質 5.08 g 脂質 8.13 g 炭水化物 19.34 g 食塩 2.11 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 218 kcal 蛋白質 18.05 g 脂質 9.47 g 炭水化物 17.14 g 食塩 1.87 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 234 kcal 蛋白質 10.39 g 脂質 12.42 g 炭水化物 21.92 g 食塩 2.25 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 293 kcal 蛋白質 17.04 g 脂質 13.81 g 炭水化物 26.56 g 食塩 2.20 g
合計 エネルギー 524 kcal 蛋白質 27.81 g 脂質 24.77 g 炭水化物 53.27 g 食塩 4.80 g	エネルギー 731 kcal 蛋白質 33.89 g 脂質 24.23 g 炭水化物 96.29 g 食塩 7.83 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 34.15 g 脂質 24.11 g 炭水化物 53.29 g 食塩 4.48 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 27.19 g 脂質 20.62 g 炭水化物 51.09 g 食塩 5.34 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 32.41 g 脂質 18.74 g 炭水化物 54.36 g 食塩 6.28 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 29.73 g 脂質 31.57 g 炭水化物 56.50 g 食塩 5.66 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 44.41 g 脂質 31.93 g 炭水化物 41.84 g 食塩 4.79 g	

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食							
	ぶりのみりん醤油焼き 人参と蒸し鶏の和え物 しば漬け	厚焼き玉子 からし菜ときくらげの田舎風 青しそきゅうり漬け	肉団子のケチャップ煮 切干大根とベーコンのスープ煮 3色豆のツナマヨサラダ	大根と里芋のそぼろあん 豆乳がんともの含め煮 北海道産昆布の佃煮	厚切りハム マカロニのトマトソース炒め カリフラワーのサラダ	肉団子の照焼 白菜のうま煮 きざみ漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 いんげんと人参のソテー ツナマヨコーン
	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 121 kcal 蛋白質 10.34 g 脂質 8.20 g 炭水化物 4.79 g 食塩 0.75 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 84 kcal 蛋白質 4.81 g 脂質 4.00 g 炭水化物 8.14 g 食塩 1.37 g	汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 153 kcal 蛋白質 8.86 g 脂質 6.09 g 炭水化物 16.37 g 食塩 1.83 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 109 kcal 蛋白質 5.21 g 脂質 3.66 g 炭水化物 14.98 g 食塩 1.70 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 133 kcal 蛋白質 8.14 g 脂質 4.83 g 炭水化物 15.23 g 食塩 1.52 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 119 kcal 蛋白質 7.96 g 脂質 3.67 g 炭水化物 13.01 g 食塩 1.59 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 140 kcal 蛋白質 6.73 g 脂質 6.34 g 炭水化物 15.87 g 食塩 1.35 g
昼食							
	冷やし中華 ナゲット	赤魚の煮付け 卵の花 大根なます	一口とんかつ 茹でほうれん草(付け合わせ) ひじき煮 ポテトサラダ	チキンカレー なすのソテー風 ひじき煮 ポテトサラダ	にしんの柚子すだちおろし煮 人参しりしり ひじきのサラダ	三色丼 さつま芋の甘煮 キャベツと青さのナムル	鶏の西京焼き 茄子の吉野煮 きゅうりの和え物
	杏仁豆腐	汁物の具(チンゲン菜、人参)● エネルギー 167 kcal 蛋白質 14.10 g 脂質 3.68 g 炭水化物 18.32 g 食塩 2.12 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 251 kcal 蛋白質 12.03 g 脂質 11.20 g 炭水化物 28.86 g 食塩 1.57 g	ぶどうジュレ エネルギー 215 kcal 蛋白質 5.40 g 脂質 11.67 g 炭水化物 26.36 g 食塩 2.52 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 172 kcal 蛋白質 11.01 g 脂質 10.20 g 炭水化物 11.94 g 食塩 1.75 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 173 kcal 蛋白質 7.72 g 脂質 5.69 g 炭水化物 25.70 g 食塩 1.21 g	汁物の具(えのき、人参)● エネルギー 225 kcal 蛋白質 14.21 g 脂質 13.13 g 炭水化物 13.39 g 食塩 1.94 g
夕食							
	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 切干大根のハニービュッス(カレー風味)	チキンステーキ 人参のグラッセ(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め オクラとろろ	あじの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) キャベツと薄揚げの煮びたし ブロッコリーの胡麻和え	さばの味噌煮(赤) 大豆の甘煮 ごぼうサラダ	マーボー豆腐 ごま油香るビーフン もやしの酢の物	タラの和風あんかけ 切り昆布と油揚げの煮物 小松菜のわさび和え	めぬけのクリーム煮 フライドポテト(カレー) チーズと黒胡椒のキャベツサラダ
	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 214 kcal 蛋白質 13.03 g 脂質 8.20 g 炭水化物 23.74 g 食塩 1.53 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 276 kcal 蛋白質 21.53 g 脂質 17.91 g 炭水化物 10.73 g 食塩 1.53 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 127 kcal 蛋白質 13.62 g 脂質 4.48 g 炭水化物 10.52 g 食塩 1.18 g	汁物の具(もやし、椎茸)● エネルギー 260 kcal 蛋白質 17.02 g 脂質 15.59 g 炭水化物 17.79 g 食塩 1.33 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 141 kcal 蛋白質 6.68 g 脂質 5.06 g 炭水化物 17.49 g 食塩 2.06 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 136 kcal 蛋白質 9.44 g 脂質 5.73 g 炭水化物 12.66 g 食塩 1.44 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 116 kcal 蛋白質 12.09 g 脂質 4.38 g 炭水化物 8.56 g 食塩 1.28 g
合計 エネルギー 829 kcal 蛋白質 43.63 g 脂質 25.88 g 炭水化物 108.20 g 食塩 6.24 g	合計 エネルギー 527 kcal 蛋白質 40.44 g 脂質 25.59 g 炭水化物 37.19 g 食塩 5.02 g	合計 エネルギー 531 kcal 蛋白質 34.51 g 脂質 21.77 g 炭水化物 55.75 g 食塩 4.58 g	合計 エネルギー 583 kcal 蛋白質 27.63 g 脂質 30.92 g 炭水化物 59.13 g 食塩 5.55 g	合計 エネルギー 446 kcal 蛋白質 25.83 g 脂質 20.09 g 炭水化物 44.66 g 食塩 5.33 g	合計 エネルギー 428 kcal 蛋白質 25.12 g 脂質 15.09 g 炭水化物 51.37 g 食塩 4.24 g	合計 エネルギー 481 kcal 蛋白質 33.03 g 脂質 23.85 g 炭水化物 37.82 g 食塩 4.57 g	

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
朝食							
	厚揚げの野菜あんかけ セロリと人参のごまきんぴら 大根としその美の漬物	焼きさばJ 人参とわかめの土佐煮 K 白菜の漬物	ふわとろスクランブルエッグ ラタトゥイユ キャベツとコーンのお浸し	根菜入りつくね さつま芋のそぼろ煮 千切沢庵漬	大豆のカレー煮 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツのレモンマリネ	高野豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 しば漬け	
	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 125 kcal 蛋白質 4.92 g 脂質 7.11 g 炭水化物 11.52 g 食塩 1.28 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 86 kcal 蛋白質 7.28 g 脂質 5.48 g 炭水化物 3.91 g 食塩 0.79 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 167 kcal 蛋白質 5.22 g 脂質 12.33 g 炭水化物 10.17 g 食塩 0.99 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 140 kcal 蛋白質 7.53 g 脂質 4.22 g 炭水化物 18.97 g 食塩 1.40 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 91 kcal 蛋白質 5.19 g 脂質 2.61 g 炭水化物 13.78 g 食塩 1.57 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 167 kcal 蛋白質 10.16 g 脂質 9.41 g 炭水化物 12.18 g 食塩 1.80 g	
昼食							
	六子丼 豆腐けんちん煮 ほうれん草のお浸し	ホイコーロー さつま芋のレモン煮 きゅうりの塩だれ和え	にしんの生姜煮 野菜入りふんわりしんじょう おくらのおろし和え	沖縄風そば ゴーヤチャンブルー ゆずもずく パイナップルジュレ	鶏むねの唐揚げ 人参のグラッセ(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え もやしの酢の物	白身魚のケチャップ煮 マカロニのチーズクリーム キャベツと青さのナムル	
	土用の丑の日 汁物の具(麩、わかめ) ● エネルギー 157 kcal 蛋白質 8.84 g 脂質 4.82 g 炭水化物 18.44 g 食塩 2.07 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 230 kcal 蛋白質 8.34 g 脂質 8.35 g 炭水化物 32.65 g 食塩 2.01 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 262 kcal 蛋白質 14.10 g 脂質 18.90 g 炭水化物 10.88 g 食塩 1.65 g	ご当地グルメ 沖縄県 茹でほうれん草(付け合わせ) エネルギー 408 kcal 蛋白質 14.73 g 脂質 12.47 g 炭水化物 60.01 g 食塩 5.25 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 248 kcal 蛋白質 17.95 g 脂質 8.43 g 炭水化物 25.94 g 食塩 1.63 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 195 kcal 蛋白質 10.41 g 脂質 10.42 g 炭水化物 17.32 g 食塩 1.21 g	
夕食							
	コロッケ(野菜入り) トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) 茹でいんげん(付け合わせ) レバーの甘辛煮 カリフラワーのマリネ	鶏つくねと大根の煮物 小松菜と薄揚げの煮びたし スパゲティーサラダ	牛肉の甘辛 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 3色豆のツナマヨサラダ	いわしの山椒煮 W かぼちゃの含め煮 人参と蒸し鶏の和え物	ほっけの塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) きんぴらごぼう 粗マスタード入りポテトサラダ	肉団子の中華あん ビーフン ひじきのサラダ	
	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 282 kcal 蛋白質 11.18 g 脂質 15.66 g 炭水化物 27.26 g 食塩 1.44 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 209 kcal 蛋白質 11.06 g 脂質 8.54 g 炭水化物 23.45 g 食塩 2.49 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 251 kcal 蛋白質 10.48 g 脂質 19.90 g 炭水化物 11.07 g 食塩 1.95 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 223 kcal 蛋白質 19.45 g 脂質 9.56 g 炭水化物 17.96 g 食塩 1.38 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 160 kcal 蛋白質 12.17 g 脂質 6.32 g 炭水化物 16.42 g 食塩 1.55 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 212 kcal 蛋白質 10.59 g 脂質 10.52 g 炭水化物 20.40 g 食塩 1.82 g	
合計 エネルギー 564 kcal 蛋白質 24.94 g 脂質 27.59 g 炭水化物 57.22 g 食塩 4.79 g ★スープも可 ●吸い物も可	エネルギー 525 kcal 蛋白質 26.68 g 脂質 22.37 g 炭水化物 60.01 g 食塩 5.29 g 水色セル: 季節商品	エネルギー 680 kcal 蛋白質 29.80 g 脂質 51.13 g 炭水化物 32.12 g 食塩 4.59 g	エネルギー 771 kcal 蛋白質 41.71 g 脂質 26.25 g 炭水化物 96.94 g 食塩 8.03 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 35.31 g 脂質 17.36 g 炭水化物 56.14 g 食塩 4.75 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 31.16 g 脂質 30.35 g 炭水化物 49.90 g 食塩 4.83 g		

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。