

7月 献立表～完了期～

ナーサリールーム

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1	月	牛乳	ビビンバ丼 中華スープ りんご 麦茶	クッキー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵	軟めし 砂糖 調合油 ごま油 ごま 薄力粉 片栗粉 バター	にんじん ほうれんそう もやし カリフラワー こねぎ りんご
2	火	牛乳	軟飯 味噌汁 魚のカレーマヨ焼き 切干大根の胡麻和え オレンジ 麦茶	鶏そぼろおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 みそ かわいい 鶏ひき肉	軟めし マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま ごはん ぶどうジュース	なす たまねぎ ねぎ かぼちゃ 切干大根 さやいんげん にんじん コーン オレンジ
3	水	牛乳	ナポリタン おかか和え パナナ 麦茶	さつま芋のきなこ和え 牛乳	牛乳 ウィナー(うす皮) プロセスチーズ かつお節 きなこ	スパゲッティ(ゆで) 砂糖 調合油 さつまいも	たまねぎ にんじん ビーマン ブロccoliリー パナナ
4	木	牛乳	軟飯 すまし汁 豆腐のまさご揚げ トマトの甘酢サラダ りんご 麦茶	チーズパウンドケーキ 牛乳	牛乳 豆腐 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) 卵 パルメザンチーズ	軟めし 片栗粉 ごま 調合油 砂糖 ホットケーキミックス	はくさい さやいんげん にんじん こねぎ ひじき トマト わかめ きゅうり りんご
5	金	牛乳	七夕ちらし 味噌汁 鶏肉の照り焼き みそマヨ和え パナナ 麦茶	七夕そうめん オレンジゼリー 牛乳	牛乳 さけ 卵 みそ 鶏もも ツナ	軟めし 調合油 ごま 砂糖 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) そうめん・ひやむぎ オレンジジュース	にんじん きゅうり 焼きのり キャベツ かぼちゃ さやいんげん パナナ トマト コーン
6	土	牛乳	焼き鳥丼 味噌汁 オレンジ 麦茶	きなこカステラ 牛乳	牛乳 鶏もも みそ 卵 きなこ	軟めし 砂糖 ごま油 薄力粉 調合油	ねぎ しいたけ にんじん 焼きのり こまつな かぶ オレンジ
8	月	牛乳	ポークカレー しらす和え りんご 麦茶	きなこ豆乳のパンケーキ 牛乳	牛乳 豚ばら 釜揚げしらす きなこ 豆乳 卵	軟めし じゃがいも 調合油 ホットケーキミックス 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり 黄パプリカ(果実、生) りんご
9	火	牛乳	軟飯 味噌汁 魚のフライ 白和え オレンジ 麦茶	わかめおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 みそ たら 豆腐	軟めし さつまいも 薄力粉 パン粉 調合油 砂糖 片栗粉 ごま ごはん リンゴジュース	さやいんげん ほうれんそう にんじん コーン ひじき オレンジ わかめ
10	水	牛乳	軟飯 すまし汁 鶏肉のみそ煮 ゆかり和え パナナ 麦茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 鶏もも みそ 油揚げ	軟めし お麩 調合油 砂糖 片栗粉 薄力粉 バター ごま	かぶ しめじ たまねぎ なす ビーマン 赤パプリカ(果実、生) はくさい にんじん ゆかり パナナ
11	木	牛乳	軟飯 味噌汁 ツナの玉子とじ 海苔和え りんご 麦茶	冷やしうどん 牛乳	牛乳 みそ ツナ 卵 ロース ハム	軟めし 砂糖 片栗粉 うどん ごま油 ごま	かぼちゃ たまねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん ほうれんそう えのきたけ 焼きのり りんご きゅうり コーン
12	金	牛乳	食パン コンソメスープ 洋風ミートローフ ポテトサラダ パナナ 麦茶	おかかおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) かつお節	食パン耳なし 調合油 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ごはん ぶどうジュース	カリフラワー はくさい たまねぎ にんじん さやいんげん コーン パナナ
13	土	牛乳	肉豆腐丼 すまし汁 パナナ 麦茶	じゃが芋もち 牛乳	牛乳 豆腐 豚ばら	軟めし 調合油 砂糖 お麩 じゃがいも 片栗粉 バター	はくさい たまねぎ えのきたけ こまつな パナナ
16	火	牛乳	軟飯 味噌汁 魚のカレーマヨ焼き 切干大根の胡麻和え オレンジ 麦茶	鶏そぼろおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 みそ かわいい 鶏ひき肉	軟めし マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま ごはん ぶどうジュース	なす たまねぎ ねぎ かぼちゃ 切干大根 さやいんげん にんじん コーン オレンジ
17	水	牛乳	ナポリタン おかか和え パナナ 麦茶	さつま芋のきなこ和え 牛乳	牛乳 ウィナー(うす皮) プロセスチーズ かつお節 きなこ	スパゲッティ(ゆで) 砂糖 調合油 さつまいも	たまねぎ にんじん ビーマン ブロccoliリー パナナ
18	木	牛乳	軟飯 すまし汁 豆腐のまさご揚げ トマトの甘酢サラダ りんご 麦茶	チーズパウンドケーキ 牛乳	牛乳 豆腐 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) 卵 パルメザンチーズ	軟めし 片栗粉 ごま 調合油 砂糖 ホットケーキミックス	はくさい さやいんげん にんじん こねぎ ひじき トマト わかめ きゅうり りんご
19	金	牛乳	軟飯 味噌汁 魚のパター醤油焼き ひじきのマヨサラダ パナナ 麦茶	ゆかりおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 油揚げ みそ さけ	軟めし バター マヨネーズ(卵なし) ごはん ぶどうジュース 砂糖	チンゲンサイ かぶ ひじき かぼちゃ にんじん コーン パナナ ゆかり
20	土	牛乳	焼き鳥丼 味噌汁 オレンジ 麦茶	きなこカステラ 牛乳	牛乳 鶏もも みそ 卵 きなこ	軟めし 砂糖 ごま油 薄力粉 調合油	ねぎ しいたけ にんじん 焼きのり こまつな かぶ オレンジ
22	月	牛乳	ポークカレー しらす和え りんご 麦茶	きなこ豆乳のパンケーキ 牛乳	牛乳 豚ばら 釜揚げしらす きなこ 豆乳 卵	軟めし じゃがいも 調合油 ホットケーキミックス 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり 黄パプリカ(果実、生) りんご
23	火	牛乳	軟飯 味噌汁 魚のフライ 白和え オレンジ 麦茶	わかめおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 みそ たら 豆腐	軟めし さつまいも 薄力粉 パン粉 調合油 砂糖 片栗粉 ごま ごはん リンゴジュース	さやいんげん ほうれんそう にんじん コーン ひじき オレンジ わかめ
24	水	牛乳	軟飯 すまし汁 鶏肉のみそ煮 ゆかり和え パナナ 麦茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 鶏もも みそ 油揚げ	軟めし お麩 調合油 砂糖 片栗粉 薄力粉 バター ごま	かぶ しめじ たまねぎ なす ビーマン 赤パプリカ(果実、生) はくさい にんじん ゆかり パナナ
25	木	牛乳	軟飯 味噌汁 ツナの玉子とじ 海苔和え りんご 麦茶	冷やしうどん 牛乳	牛乳 みそ ツナ 卵 ロース ハム	軟めし 砂糖 片栗粉 うどん ごま油 ごま	かぼちゃ たまねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん ほうれんそう えのきたけ 焼きのり りんご きゅうり コーン
26	金	牛乳	食パン コンソメスープ 洋風ミートローフ ポテトサラダ パナナ 麦茶	おかかおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) かつお節	食パン耳なし 調合油 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ごはん ぶどうジュース	カリフラワー はくさい たまねぎ にんじん さやいんげん コーン パナナ
27	土	牛乳	肉豆腐丼 すまし汁 パナナ 麦茶	じゃが芋もち 牛乳	牛乳 豆腐 豚ばら	軟めし 調合油 砂糖 お麩 じゃがいも 片栗粉 バター	はくさい たまねぎ えのきたけ こまつな パナナ
29	月	牛乳	ビビンバ丼 中華スープ りんご 麦茶	クッキー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) 卵	軟めし 砂糖 調合油 ごま油 ごま 薄力粉 片栗粉 バター	にんじん ほうれんそう もやし カリフラワー こねぎ りんご
30	火	牛乳	軟飯 味噌汁 魚のカレーマヨ焼き 切干大根の胡麻和え オレンジ 麦茶	鶏そぼろおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 みそ かわいい 鶏ひき肉	軟めし マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま ごはん ぶどうジュース	なす たまねぎ ねぎ かぼちゃ 切干大根 さやいんげん にんじん コーン オレンジ
31	水	牛乳	ナポリタン おかか和え パナナ 麦茶	さつま芋のきなこ和え 牛乳	牛乳 ウィナー(うす皮) プロセスチーズ かつお節 きなこ	スパゲッティ(ゆで) 砂糖 調合油 さつまいも	たまねぎ にんじん ビーマン ブロccoliリー パナナ

調味料: かつおだし、塩、醤油、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、カレールウ、ベーキングパウダー、アガーを使用しています

栄養価: カロリー 384kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.8g 炭水化物 56.9g カルシウム 190mg 食塩 2.0g

HOSFEX