

# 7 月分 献立表

豊田市福祉事業団

## ぱくぱく・かみかみ後期食

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	全カロ リー	蛋白質
1	火	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(ブロッコリー)・マカロニサラダ・コンソメスープ(ホウレン草・コーン)・すいか・牛乳	ホキ・パルメザンチーズ・ハム・牛乳	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・きゅうり・ほうれん草・ホールコーン・すいか	ごはん・小麦粉・パン粉・マカロニ・マヨネーズ風	446	18.3
2	水	ご飯・松風焼き・大根と生揚げの煮物・すまし汁(エノキ・ハンペン・ミツバ)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・卵・厚揚げ・白はんぺん・ヨーグルト・牛乳	白ねぎ・大根・にんじん・グリーンピース・えのき茸・みつば・りんご缶	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・三温糖	468	20.6
3	木	ご飯・ふりかけ・南蛮漬け・南瓜のそぼろあんかけ・味噌汁(ナメコ・ネギ)・サワーゼリー(寒天)・牛乳	さけ・鶏ひき肉・牛乳	ピーマン・にんじん・玉ねぎ・南瓜・グリーンピース・なめこ・ねぎ・寒天	ごはん・片栗粉・砂糖	461	21.1
4	金	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(トマト)・ポパイサラダ・コンソメスープ(もやし・舞茸)・キャロット蒸しパン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・りんご缶詰・トマト・ほうれん草・にんじん・もやし・まいたけ・にんじんうらごし	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ風・ホットケーキミックス	505	22.3
7	月	七夕そうめん・星のコロッケ・付合せ(ツナマヨブロッコリー)・七夕デザート・牛乳	鶏むね肉・錦糸卵・シーチキン・牛乳	にんじん・オクラ・ねぎ・干し椎茸・ブロッコリー	そうめん・砂糖・星のコロッケ・油・マヨネーズ風・七夕デザート	447	18.4
8	火	ご飯・チキンチャップ・付合せ(カリフラワー)・海藻サラダ・オニオンスープ・ピーチゼリー・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	カリフラワー・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・もも缶・寒天	ごはん・片栗粉・三温糖・油・砂糖	516	19.2
9	水	ご飯・魚の照り焼き風・付合せ(さつま芋)・ひじきの煮付け・味噌汁(もやし・ワカメ・ネギ)・牛乳・寒天・牛乳	さわら・油揚げ・鶏むね肉・牛乳	ひじき・にんじん・グリーンピース・もやし・わかめ・ねぎ・寒天・みかん缶	ごはん・砂糖・さつまいも・油・三温糖	453	20.4
10	木	ご飯・豚肉のくわ焼き・長芋とオクラの酢の物・雷汁・ストロベリーヨーグルト・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・豆腐・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・いんげん・オクラ・にんじん・ごぼう・ねぎ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・長芋・ごま油・ストロベリーソース	480	22.3
11	金	食パン(こども)・ジャム(りんご)・チリコンカン・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(ホウレン草・エノキ)・パン・牛乳	鶏ひき肉・大豆・卵・牛乳	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・ブロッコリー・カリフラワー・ほうれん草・えのき茸・パン	食パン・りんごジャム・じゃが芋・油・三温糖・胡麻ドレッシング	453	19.3
14	月	ご飯・魚のムニエル・付合せ(インゲン)・じゃが芋とウインナーのカレーソース・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・もものヨーグルトかけ・牛乳	さけ・ウインナー・ヨーグルト・牛乳	いんげん・にんじん・ピーマン・キャベツ・生しいたけ・もも缶	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・油・砂糖	452	18.4
15	火	ご飯・炒り豆腐・ツナサラダ・味噌汁(大根・ワカメ)・プレーン蒸しパン・牛乳	水切り豆腐・卵・鶏ささみ・シーチキン・牛乳	グリーンピース・干し椎茸・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・大根・わかめ	ごはん・油・砂糖・フレンチ白ドレッシング・ホットケーキミックス	491	20.6
16	水	ご飯・どんかつ・付合せ(キャベツ)・和風春雨サラダ・味噌汁(じゃが芋・油揚げ・ネギ)・りんごゼリー(寒天)・牛乳	豚ヒレ肉・ハム・油揚げ・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・ねぎ・リンゴジュース・寒天	ごはん・小麦粉・パン粉・油・春雨・砂糖・じゃが芋	493	20.4
17	木	ピピンパ・ブロッコリーのサラダ・中華スープ(豆腐・ニラ)・バナナ・牛乳	豚ひき肉・錦糸卵・豆腐・牛乳	しょうが・もやし・ほうれん草・刻みのり・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・にら	砂糖・ごま油・白炒りごま・ごはん・油	476	18.5
18	金	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(オクラ)・冬瓜の薄くず煮・すまし汁(エノキ・カマボコ・ネギ)・小豆ミルクプリン・牛乳	さば・鶏もも肉・しいたけだし・かまぼこ・牛乳	しょうが・オクラ・とうがん・干し椎茸・にんじん・グリーンピース・えのき茸・ねぎ	ごはん・砂糖・油・三温糖・片栗粉・パパロアの素あずきミルク味	490	20.9
22	火	ロールパン(こども)・白身魚野菜ソース・大根ときゅうりのサラダ・コンソメスープ(インゲン・コーン)・カップヨーグルト・牛乳	ホキ・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・大根・きゅうり・いんげん・ホールコーン	ロールパン・片栗粉・バター・三温糖・砂糖・マヨネーズ風・すりごま(白)	456	23.6
23	水	ご飯・かに玉・ハムとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(青梗菜・豆腐)・バナナコッタ(寒天)・牛乳	卵・かに風味かまぼこ・ハム・豆腐・牛乳	生しいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・チンゲン菜・寒天・みかん缶	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油	489	18.6
24	木	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(さつま芋)・モロヘイヤの和え物・すまし汁(玉麩・みつば)・飲む野菜と果実(ピーチ)・牛乳	鶏もも肉・しらす干し・牛乳	しょうが・モロヘイヤ・トマト・えのき茸・みつば・飲む野菜と果実	ごはん・砂糖・さつまいも・ごま油・玉麩	480	20.7
25	金	夏野菜カレー・れんこんサラダ・角切りリンゴゼリー・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	なす・南瓜・ピーマン・オクラ・玉ねぎ・トマト・れんこん水煮・キャベツ・えだまめ	ごはん・すりごま(白)・マヨネーズ風・砂糖	465	15.4
28	月	ご飯・魚のみぞれかけ(ネギ)・胡瓜の小町和え・味噌汁(ナス・油揚げ)・オレンジゼリー(寒天)・牛乳	さば・卵・油揚げ・牛乳	大根・ねぎ・きゅうり・にんじん・なす・オレンジジュース・寒天	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)	442	18.7
29	火	ご飯・冷しゃぶ・にんじんのマヨネーズサラダ・味噌汁(シメジ・ワカメ・葱)・バナナ・牛乳	豚ロース肉・シーチキン・牛乳	しょうが・もやし・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・しめじ・わかめ	ごはん・すりごま(白)・砂糖・マヨネーズ風	518	19.6
30	水	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(ブロッコリー)・ポテトサラダ・コンソメスープ(モヤシ・人参)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	鶏もも肉・ハム・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・もやし	ごはん・砂糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ風・ブルーベリーソース	515	20.4
31	木	ご飯・魚の味噌マヨ焼き・付合せ(南瓜)・キャベツのゴマ酢あえ・かき玉汁・カルピスゼリー(寒天)・牛乳	メルルーサ・鶏むね肉・卵・牛乳	南瓜・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・寒天	ごはん・マヨネーズ風・砂糖・白炒りごま・ごま油・片栗粉	474	21.6

- \* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- \* 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
- \* 季節の献立 1日 すいか 7日 七夕メニュー 18日 冬瓜の薄くず煮  
24日 モロヘイヤの和え物 25日 夏野菜カレー 29日 冷しゃぶ
- \* お知らせ 2025年7月より、給食に使用するマヨネーズを卵不使用のマヨネーズに変更します。

