

がつ こんだてひょう
7月の献立表

れいわ ねん
令和5年
かぜ こ ぞどぢ園
風の子ぞぢ園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ち にく 血や肉になる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	ど 十						
2	にち 日						
3	げつ 月	ごはん さば て に 鯖の照り煮 きゅうり 胡瓜とわかめの酢のもの あか 赤だし	さば 鯖 ちりめんじゃこ みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	キャベツ、ブロッコリー たま 玉ねぎ、胡瓜、わかめ だいこん 大根、なめこ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま、三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖	574	3
4	か 火	ごはん バサのカレーマヨ焼き キャベツの和え物 すまし汁	バサ	もやし、おおば 大葉、りんご キャベツ、パプリカ たま 玉ねぎ、小松菜、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま、さんおんとう 三温糖 ふ 麩	594	2
5	すい 水	ごはん とり にく こうそうや 鶏肉の香草焼き なす あ ひた 茄子の揚げ浸し しる みそ汁	とり にく 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ とうふ 味噌、豆腐	にんじん 人参、バジル、キャベツ、トマト なす 茄子 だいこん 大根、えのき、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう あぶら さんおんとう 三温糖、油	556	2.6
6	も 木	ごはん まーぼー 麻婆かぼちゃ チンゲン菜ともやしの甘酢和え ちゅうか 中華スープ	みそ ぶた にく 味噌、豚ひき肉	かぼちゃたま 南瓜、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが にんじん 人参、しょうが チンゲン菜、もやし はいさいにんじん 白菜、人参、ねぎ、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ さんおんとう 片栗粉、三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖 あぶら 油	492	3.7
7	きん 金	ごはん 七タそうめん フライドポテト バナナ	たまご エビ、卵	トマト、胡瓜、オクラ バナナ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 あぶら 油	506	5.5
8	ど 十						
9	にち 日						
10	げつ 月	ごはん あかうお にっ 赤魚の煮付け マロニーのさっぱり和え みそ汁	あかうおたまご 赤魚、卵 みそ 味噌	わかめ、にんじん 人参、キャベツ パプリカ、レタス、きゅうり 胡瓜、わかめ、コーン オクラ、エリンギ、みつば 菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖	505	2.9
11	か 火	なつやさい 夏野菜カレー きゅうり 胡瓜とトマトの青じそ和え ヨーグルト	ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん 人参、ズッキーニ、たま 玉ねぎ、茄子、パプリカ きゅうり 胡瓜、トマト、おおば 大葉	こめ おおむぎ 米、大麦、じゃがいも さんおんとう さんおんとう 三温糖	519	2.9
12	すい 水	ごはん あじ なんばんつ 鰯の南蛮漬 こまつな 小松菜のピーナッツ和え すまし汁	あじ 鰯 とうふ 豆腐	たま 玉ねぎ、にんじん 人参、キャベツ、オレンジ こまつな にんじん 小松菜、人参 だいこん 大根、しめじ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ さんおんとうあぶら 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	571	1.7
13	も 木	ごはん さんしよくどんべつも 三色丼 (別盛り) さんしよす 三色 酢のもの さんしよく 三色スープ	ぶた にくたまご 豚ひき肉、卵 あつあ 厚揚げ	ピーマン、しょうが 生姜 もやし、えだまめ 枝豆、わかめ こまつな にんじん 小松菜、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖	491	2.5
14	きん 金	ごはん さけ 鮭のさっぱりレモン蒸し きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物 みそ汁	さけ あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	パプリカ、たま 玉ねぎ、レモン、もやし、ブロッコリー きりぼしだいこん 切干大根、きぬさや、にんじん 人参、こんにゃく なす にんじん 茄子、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうあぶら さんおんとうあぶら 三温糖、油 じゃがいも	560	2.1
15	ど 十						
16	にち 日						
17	げつ 月						
18	か 火	ごはん あつあ 厚揚げのピリ辛醤油かけ もやしナムル やさい 野菜スープ	あつあ ぶた にく 厚揚げ、豚肉 ちりめんじゃこ	たま 玉ねぎ、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー にんじん 人参、もやし、にら はいさいしる 白菜、白ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖、ごま油	550	2.3

19	すい水	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	さば 鯖 こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵 みそ 味噌	もおぼ もやし、大葉、りんご にんじん 人参、きぬさや なす 茄子、ほうれん草、エリンギ、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ さんおんとう 片栗粉、三温糖	583	3.1
20	もく木	やきにく 焼肉ピラフ かいそう 海藻サラダ オニオンスープ	きゅうにく 牛肉、いんげん ちりめんじゃこ	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン あかたま わかめ、赤玉ねぎ、ひじき、胡瓜 たまご にんじん 玉ねぎ、人参、ほうれん草	こめ さんおんとうあぶら 米、三温糖、油、	576	3.1
21	きん金	ごはん さわら 鯖のソテーフレッシュ なつやさい 夏野菜のきんぴら とりにく 鶏肉のっぺい汁	さわら あぶらあ 油揚げ とりにく 鶏肉	もおぼ もやし、大葉、りんご ごぼう、パプリカ、ピーマン、こんにやく だいこんにんじんしいたけ 大根、人参、椎茸、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 かたくりこ さつまいも、片栗粉	587	1.5
22	とち日						
23	にち日						
24	げつ月	ごはん やみつきちキン ピーマンともやしのジャコ和え たまご ニラ玉スープ	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ たまご 卵	にんにく、キャベツ、トマト にんじん 人参、ピーマン、もやし たまご にら、玉ねぎ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	559	2.4
25	か火	ごはん あじ 鱈のごまフライ ごぼうサラダ みそ汁	あじたまご 鱈、卵 みそ 味噌	キャベツ、パプリカ、ブロッコリー にんじん 人参、ごぼう、青のり、こんにやく なす にんじん 茄子、人参、エリンギ、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ ごま、小麦粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖 ごま、三温糖	676	2
26	すい水	ごはん ぶたにく 豚肉のごまみそ焼き きりぼしだいこん 切干大根のはりはり漬け じり すまし汁	みそ ぶたにく 味噌、豚肉 あぶらあ 油揚げ	もやし、オレンジ きりぼしだいこんにんじん きゅうり 切干大根、人参、胡瓜 だいこん にんじん 大根、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ごま、油 さんおんとう 三温糖、ごま	696	3.3
27	もく木	えだまめ 枝豆ごはん ししゃものマリネ うのはな 卵の花 あか 赤だし	ししゃも あぶらあ おから、油揚げ みそ あつあ 味噌、厚揚げ	えだまめ 枝豆 たまご 玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、キャベツ、りんご にんじんしいたけ 人参、椎茸、ねぎ、こんにやく だいこん 大根、なめこ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ さんおんとうあぶら 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう 三温糖	615	3.1
28	きん金	ごはん ゴーヤチャンプル こまつな だいず 小松菜と大豆のキムチ和え どうにゅう しる 豆乳みそ汁	ぶたにくとうふ たまご 豚肉、豆腐、卵 だいず 大豆 みそ どうにゅう 味噌、豆乳	にがうりたまご にんじん 苦瓜、玉ねぎ、人参 こまつな 小松菜、えのき、キムチ はくさい 白菜、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油 さつまいも	562	2.5
29	とち日						
30	にち日						
31	げつ月	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 マカロニサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉 シーチキン みそ 味噌	しろ 白ねぎ、にんにく、しょうが 生姜、もやし、パプリカ、りんご きゅうり にんじん 胡瓜、人参 なす こまつな 茄子、小松菜、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ さんおんとう、あぶら 片栗粉、三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	768	2.9

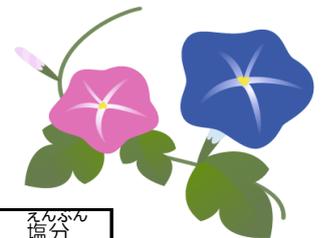
☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集～カルシウム編～」に掲載されているレシピです。

☆**今月**の使用している旬の食材は、茄子、ゴーヤ、パプリカ、ピーマン、オクラ、胡瓜です。

☆**契約農家**より直接仕入れた、**低農薬のお米**を使用しています。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
1ヶ月平均値	577	26.7	18.5	83.2	2.8
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとにして
いますが、個人に合わせた食事量を提供していま
す。