

# 7月こんだてよていひょう

< こんげつのきゅうしょくのめあて >

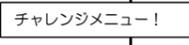
○あんぜんといせいにちゅういして、しょくじをしよう  
てあらいとみじたくをしかりしよう



なつやすみあけのきゅうしょくは、  
9月1日(金)からです。



	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
3日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 597 kcal
	チンゲンサイのスープ			かまぼこ とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	たんぱく質 27.4 g
	とりにくとだいずのごまがらめ	でんぷん さんおんとう	あぶら こま	だいず とりにく			しょうが	脂質 20.5 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 679 kcal
	なつやさいじる	じゃがいも		ベーコン あつあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質 27.1 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質 28.5 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (水)	ハヤシライス	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	エネルギー 666 kcal
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつかん	たんぱく質 23.1 g
	とうもろこし						とうもろこし	脂質 19.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
6日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 649 kcal
	たまごとレタスのスープ	でんぷん	ごまあぶら	とうふ たまご		にんじん こまつな	コーン きくらげ レタス ねぎ	たんぱく質 23.8 g
	だいずコロッケ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	脂質 22.6 g
	たくあんあえ					にんじん	きゅうり キャベツ たくあん	食塩相当量 2.0 g
	れいとうみかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (金)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	エネルギー 610 kcal
	たなばたじる	はるさめ		かまぼこ とうふ		にんじん	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 25.1 g
	ハンバーグのソースかけ	さとう でんぷん さんおんとう	とんし	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 19.3 g
	のりすあえ				のり	こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 3.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 634 kcal
	ちゅうかどんのぐ	さんおんとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ほたて ぶたにく いか うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	たんぱく質 28.7 g
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな	きりほしだいこん もやし	脂質 19.6 g
	すいか						すいか	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 595 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	たんぱく質 22.6 g
	コーンとじゃこのふりかけ	さとう	ごまあぶら アーモンド	かつおぶし	ちりめんじゃこ	だいこんな	コーン	脂質 18.4 g
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さんおんとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2.1 g
	ミルクデザート	さとう みずあめ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
12日(水)	うめごはん	こめ でんぶん					うめ	エネルギー 624 kcal
	くうしんさいのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ		くうしんさい にんじん	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 23.4 g
	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	さんおんとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	脂質 23.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
13日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 568 kcal
	なつやさいのたまごとじ	いたふ さんおんとう		ぎゅうにく ぶたにく たまご		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	たんぱく質 24.4 g
	むげんピーマン  		ごまあぶら ごま	ツナ かつおぶし	こんぶ	ピーマン		脂質 19.6 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 619 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう	たんぱく質 26.3 g
	さけチーズフライ	パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	さけ	チーズ			脂質 21.0 g
	きりこんぶのにつけ	さんおんとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん		食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日(火)	ちゅうかめん トマトラーメンスープ 	こむぎこ	あぶら バター	ぶたにく あさり		トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ きくらげ えのきたけ レタス	エネルギー 593 kcal
	もやしナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	たんぱく質 27.9 g
	アーモンド		アーモンド					脂質 18.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g
19日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 600 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さんおんとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 22.3 g
	てっかみそ	さんおんとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.2 g
	きゅうりのあますあえ	さとう			わかめ こんにゃくかんてん		きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	アップルシャーベット 						りんごシロップづけ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 592 kcal
	とりごぼうじる		あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう しいたけ	たんぱく質 27.8 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら		ししゃも			脂質 20.6 g
	うめこんぶあえ	でんぶん			こんぶ		キャベツ きゅうり うめ	食塩相当量 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21日(金)	なつやさいのカレー	こめ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	エネルギー 659 kcal
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	たんぱく質 19.7 g
	セレクトデザート(チョコプリン)	グラニューとう こなあめ でんぶん						脂質 21.5 g
	セレクトデザート(ふじさんゼリー)	グラニューとう こなあめ	かこうゆし					食塩相当量 1.8 g
	セレクトデザート(ブルーベリークレープ)	さとう こめこ みずあめ でんぶん	かこうゆし	とうにゅう だいすこ			ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	620 kcal 25.0 g	脂質 食塩相当量	20.7 g 2.2 g	カルシウム 鉄	351 mg 3.1 mg		

※ 天候等により食材が変更になることもあります。ご了承ください。