



平成30年7月長期献立表



曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <h2>とまと</h2> <p>トマトの赤い色はリコピンという色素成分です。リコピンには強力な抗酸化作用があり、老化を防ぐ作用や肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、がん予防に効果があるなど、多くの働きが近年注目を集めています。またトマトには風邪の予防に効果的に働くビタミンC、血液中の塩分を排出して高血圧予防に効果的なカリウムなどの栄養素が含まれています。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <h2>いろとりどりの夏野菜</h2> <h3>とうもろこし</h3> <p>主成分はでんぷんで、たんぱく質や脂質、糖質をバランスよく含んでいます。ビタミンB1、B2、Eが多く、茹でてでも損失が少ないのがとうもろこしの特徴です。特に胚芽の部分にリノール酸やビタミンB1、B2、Eが多く含まれているので、細胞の酸化を抑え老化防止に有効です。さらにリノール酸はコレステロール値を下げるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。また水にとけにくい不溶性食物繊維も多く、便秘解消、大腸癌予防にも効果的です。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <h2>おくら</h2> <p>オクラに含まれるぬめりの成分はガラクトサン、アラバン、ペクチン、といった食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があると言われています。また、骨を強くするカルシウムも含まれています。</p> </div> </div>						みかんジャムパン 切干大根の煮物 牛乳 フルーツミックス 445kcal
昼							御飯 豚の野菜炒め あげまきの煮物 あっさり和え(白菜) 味噌汁(里芋・油揚げ) 600kcal
お							手作りアセロラゼリー ホイップクリーム・いちごソース 63kcal
夕							御飯 鯖の生姜煮 茄子の揚げ浸し 味噌汁(キャベツ・大根葉) 梅びしお 546kcal
計							1,655kcal
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	御飯 だし巻き卵 ブロッコリーとちくわのチヂミ 味噌汁(しろな・人参) 392kcal	御飯 里芋と豚の煮物 キャベツの梅和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) 402kcal	御飯 高野のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁(あさり・もやし) 456Kcal	黒豆パン ミニオムレツ ヨーグルト コーンクリームスープ 415Kcal	御飯 鮭グリル ポテトサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) 416Kcal	御飯 鶏と絹揚げの炒め煮 油揚げと小松菜の和え物 味噌汁(大根・人参) 448kcal	チョコクリームパン チンゲン菜の和風ソテー 牛乳 フルーツ缶(マンゴー) 457kcal
昼	たこ飯 ホッケの塩麹焼き 冬瓜の炒め煮 リンゴ缶 味噌汁(白菜・しいたけ)いりこ風味 429kcal	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 大根とちくわの炒め煮 白菜の胡麻和え 味噌汁(青ネギ) 572Kcal	御飯 白身魚の揚げ浸し 金平ごぼう 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) 527Kcal	夏野菜カレー 福神漬け・らっきょう漬け キャベツとアスパラの和風香味ドレサラダ フルーツ(洋なし缶・パイン缶) 689Kcal	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 白菜といかの塩だしとろみ炒め もやしとしいたけの和え物 味噌汁(うまい菜・筍)いりこ風味 522kcal	七タソウメン 筍と人参の煮物 キャベツとちくわの練りごま和え オレンジゼリー 386kcal	御飯 赤魚焼き浸し 鶏ごぼう うまい菜としめじのナムル 味噌汁(青ネギ・山芋) 447kcal
お	乳製品 80kcal						黒糖まんじゅう 生姜あられ 161Kcal
夕	御飯 油林鶏 蓮根と人参の煮物 中華スープ(ザーサイ・ニラ) いりこ味噌 601kcal	御飯 黄金かれいの煮付け 絹揚げの卵とじ 味噌汁(とろろ昆布) 鯛味噌 436Kcal	御飯 特性和風ハンバーグ 煮浸し(小松菜・干瓢・人参) 味噌汁(キャベツ・しめじ) 金山寺味噌 494Kcal	御飯 鱈の照り焼き チンゲン菜のソテー 味噌汁(青ネギ) のり佃煮 469Kcal	御飯 黄金かれいの山椒煮 カリフラワーと大葉ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・ごぼう) もろみ漬し味噌 400kcal	御飯 豚のマスタード炒め 湯葉ひろすの煮物 味噌汁(白菜・青ネギ) うすしお梅干し 584kcal	御飯 特性肉団子の茸ソース キャベツとかまぼこの煮浸し 味噌汁(もやし・モズク) 鯛味噌 523kcal
計	1,575kcal	1,557Kcal	1,621Kcal	1,678Kcal	1,395kcal	1,515kcal	1,588kcal



平成30年7月長期献立表



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	御飯 鶏と油揚げの大豆煮 ほうれん草と白カマの和え物 味噌汁(キャベツ・人参) 360kcal	御飯 小鯛の生姜煮 和え物(カリフラワー・人参) 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 389kcal	御飯 落の金平風 かぼちゃサラダ(レーズン) 味噌汁(ゴボウ・椎茸) 422kcal	手作りこしあんぱん キャベツとハムの中華サラダ ヨーグルト コンソメスープ 364kcal	御飯 磯巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁(大根・人参) 414kcal	御飯 シイラの煮付け 和え物(人参・しろな・平天) 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 327kcal	オレンジピールパン ミニオムレツ(玉ねぎ・ツナ) 牛乳 フルーツミックス 502kcal
	御飯 鶏の照り焼き しろなのじゃこ炒め 大根のごま酢和え 味噌汁(かぼちゃ) 533kcal	御飯 野菜コロッケ・いかフライ(濃厚ソース) れんこんと人参の煮物 チンゲン菜と平天の真砂和え 味噌汁(油揚げ・えのき) 515kcal	御飯 黄金カレーの煮付け 白菜と鶏肉の炒め煮 白桃缶 味噌汁(うまい菜・人参) 451kcal	御飯 筑前煮 小松菜と人参とささみのソテー ブロッコリーと玉ねぎのクリームレモンレサラダ 味噌かきたま汁 いりこ風味 511kcal	山菜きつねうどん なすのよごし[富山県郷土料理] 和え物(もやし・人参・ツナ) ぶどうゼリー 507kcal	御飯 鶏肉の照り煮 小松菜と焼き豚の炒め物 フルーツ(なし・パイン) 味噌汁(キャベツ) 518kcal	御飯 白身魚のフライ 切干大根(人参) ほうれん草とちくわのピリ辛和え 味噌汁(ジャガイモ・椎茸) 541kcal
お	乳製品 80kcal						ミニ羊羹ロール 桃山菓子 117kcal
夕	御飯 鱈の魚田 白菜と豚肉の煮物 オクラと椎茸の清汁 煮豆(金時豆) 559kcal	御飯 鶏のニンニク醤油焼き 卵の花 味噌汁(茄子) いりこ味噌 501kcal	御飯 回鍋肉 えびシュウマイ 中華スープ(ザーサイ・ニラ) 金山寺納豆 516kcal	御飯 鱈のムニエル 三色稲荷の煮物 味噌汁(ほうれん草) 梅びしお 424kcal	御飯 豚の山椒煮 いかの袱紗焼き 味噌汁(もやし・絹揚げ) のり佃煮 557kcal	御飯 鮪の若狭焼き ひじきの煮物(油揚・人参) 味噌汁(エノキ・しめじ) もろみ漬し味噌 544kcal	御飯 鶏のマリネソース焼き キャベツとちりめんの和え物 味噌汁(チンゲン菜) 鯛味噌 486kcal
	計 1,552kcal	計 1,498kcal	計 1,576kcal	計 1,407kcal	計 1,532kcal	計 1,533kcal	計 1645kcal
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	御飯 魚の厚揚げ 和え物(うまい菜・ささみ) 味噌汁(里芋・玉ねぎ) 362kcal	御飯 洋風だし巻き卵 もやしとアスパラのゆかり和え 味噌汁(小松菜・椎茸) 336kcal	御飯 椎茸と絹あげの大豆煮 チンゲン菜とちくわの和え物 味噌汁(白菜・玉ねぎ) 365kcal	チキングラタンパン マカロニサラダ ヨーグルト パンプキンスープ 487kcal	御飯 豚ゴボウ ブロッコリーと玉ねぎのサラダ 味噌汁(ジャガイモ・人参) 416kcal	御飯 鯛つみれ 和え物(大根・人参・アスパラガ) 味噌汁(あさり・えのき) 432kcal	ジャーマンポテトパン 隠元と玉ねぎのサラダ 牛乳 フルーツ(パイン缶・ミカン缶) 432kcal
	シーフードカレー 福神漬け カリフラワーとハムのアイランドレサラダ 人参と大根の煮物 544kcal	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) キャベツとツナの炒め煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(おくら・わかめ)いりこ風味 591kcal	御飯 太刀魚の焼き浸し うまい菜としめじの炒め物 揚げ茄子 胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ) 566kcal	御飯 焼き肉風炒め きんぴらごぼう 小松菜と人参の真砂和え 味噌汁(もやし・しいたけ) 557kcal	うな丼 大根の豚そぼろ煮 黄桃・白桃缶 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 487kcal	御飯 豚の塩だれ炒め なすの田舎煮 もやしとちくわのオニオンドレサラダ 味噌汁(白菜) 619kcal	御飯 さんまの有馬煮 白菜と鶏の煮浸し チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁(茎わかめ・筍) 599kcal
お	乳製品 80kcal						コーヒーゼリー ホイップクリーム 50kcal
夕	御飯 豚バラ大根 干草蒸し(人参・椎茸) 味噌汁(絹揚げ・筍) うすしお梅干し 536kcal	御飯 黄金カレーの揚げ物 冬瓜の煮物 味噌汁(青ネギ) 金山寺味噌 507kcal	御飯 鶏じゃが 大根の肉金平 味噌汁(油揚げ・ごぼう) 高菜炒め 580kcal	御飯 蓮根饅頭 ワラビと油揚げの卵とじ 味噌汁(大根・大根菜) いりこ味噌 462kcal	御飯 鶏の炊焼き 枝豆がんと 味噌汁(キャベツ・なめこ) のり佃煮 535kcal	御飯 鱈のハーブ焼き 絹あげの煮物 味噌汁(ほうれん草) 梅びしお 477kcal	御飯 特性ハンバーグステーキ 小松菜の炒め物 卵の味噌汁 もろみ漬し味噌 552kcal
	計 1,527kcal	計 1,521kcal	計 1,706kcal	計 1,674kcal	計 1,585kcal	計 1,506kcal	計 1,633kcal



平成30年7月長期献立表



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	御飯 卵ムース ほうれん草とささみの和え物 味噌汁(もやし・人参) 360kcal	御飯 煮物(絹あげ・ふき・豚) キャベツとハムのフレンチサラダ 味噌汁(白菜・椎茸) 360kcal	御飯 メヌケの煮物 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(小松菜・人参) 309kcal	いちごジャムパン ミニオムレツ ヨーグルト コーンポタージュ 446kcal	御飯 里芋の煮物(豚) 大根と人参のケチャップサラダ 味噌汁(しろな・油揚げ) 434kcal	御飯 ゴボウと鶏肉の煮物 ポテトサラダ 味噌汁(ジャガイモ・しめじ) 419kcal	マーブル食パン だし巻き卵 マンゴー缶 牛乳 411kcal
昼	御飯 鶏の照り焼き 野菜炒め 大根と青じそのサラダ 味噌汁(もやし・人参) 557kcal	駅弁	御飯 とんかつの卵とじ キャベツとかまぼこの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁(えのき・しめじ) 720kcal	御飯 クリームシチュー ブロッコリーとコーンのマヨサラダ フルーツ(洋なし缶・黄桃缶) 573kcal	御飯 黄金カレイの揚げ浸し 白菜と鶏肉のとろみ炒め 小松菜とえのきの練りごま和え 味噌汁(もずく・筍) 509kcal	御飯 特製肉団子の甘酢あん 大根と豚肉の塩煮 白菜と人参のちりめん和え 味噌汁(キャベツ) 648kcal	御飯 鯖の照り焼き 冬瓜の海老葛煮 ほうれん草の豆乳和え すまし汁(ネギ) 513kcal
お	乳製品 80kcal						ミルク饅頭 なぞなぞふがし 167kcal
夕	御飯 白身魚のグリル 根菜煮 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) 煮豆(金時豆) 611kcal 1,727kcal	御飯 鶏のやわらか煮 蓮根と人参のきんぴら 味噌汁(里芋・油揚げ) 鯛味噌 546kcal 1,564kcal	御飯 鱈の煮付け しろなと鶏ミンチの炒め物 味噌汁(豆腐・わかめ) 金山寺味噌 453kcal 1,593kcal	御飯 鱈の香味焼き キャベツの土佐酢和え 味噌汁(茄子) 煮豆(金時豆) 464kcal 1,626kcal	御飯 牛肉のピリ辛炒め えび風味焼き 味噌汁(青ネギ) うすしお梅干し 475kcal 1,597kcal	御飯 メルのムニエル 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(オクラ) もろみ漬し味噌 431kcal 1,675kcal	御飯 豚の味噌マヨ炒め ひじきと干瓢の煮物 味噌汁(大根・あさり) のり佃煮 536kcal 1,628kcal
計	30	31					
朝	御飯 もやしのジャコ炒め 大根と人参の和え物 味噌汁(里芋・ごぼう) 330Kcal	御飯 タコ入りつみれ ブロッコリーのクリーミーサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 385Kcal	<div data-bbox="1003 1247 2012 1404" data-label="Section-Header"><h2>鰯(あじ)七月が旬のお魚</h2></div> <div data-bbox="2101 1247 2843 1444" data-label="Image"></div> <div data-bbox="923 1425 2911 1770" data-label="Text"> <p>鰯は暖かい海を好み北から南まで広い範囲で生息しています。 鰯は脳を活性化させるDHA(ドコサヘキサ塩酸)を多く含んでいます。血管の病気に有効で高血圧・動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞などの病気を予防するEPA(エイコサペンタ塩酸)も豊富です。また骨粗しょう症改善に大切なカルシウムや成長を促進するビタミンB2、貧血予防の働きをするビタミンB12カルシウムの腸からの吸収を助けるビタミンDなどが含まれることも鰯の魅力と言えるでしょう。</p> </div>				
昼	御飯 鶏肉のトマト煮込み 蒟のそぼろ煮 南瓜サラダ 味噌汁(小松菜・絹揚げ) 583Kcal	御飯 さわらの若狭焼き キャベツと豚肉の煮浸し 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て フルーツ(りんご缶・黄桃缶) 513kcal					
お	乳製品 80kcal						
夕	御飯 鱈の揚げ物 しろなと油揚げの煮浸し 豚汁(しろな・人参) 金山寺味噌 522kcal 1,491Kcal	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ すまし汁(ほうれん草・花麩) 梅びしお 580kcal 1,650kcal					