

7月 献立表

年 月 日

日付	献立名	主な食品名	栄養表示	日付	献立名	主な食品名	栄養表示
2 日 (水)	ご飯 味噌汁 チキンチャップ 春雨サラダ キウイ	精白米 じゃが芋 油揚げ 味噌 だし 鶏肉 塩 胡椒 酒 ケチャップ ウスターソース 砂糖 油 春雨 胡瓜 人参 錦糸卵 中華だし 酢 醤油 砂糖 胡麻油 キウイ	カロリー 564kcal たんぱく質 17g 脂質 16g 塩分 1.5g	11 日 (金)	カレーライス チキンナゲット 白菜のさっぱり和え グレープフルーツ	精白米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 塩 胡椒 カレールウ 油 鶏肉 塩 砂糖 醤油 パン粉 小麦粉 油 白菜 人参 しめじ 胡瓜 青じそドレッシング グレープフルーツ	カロリー 583kcal たんぱく質 18g 脂質 16g 塩分 1.8g
4 日 (金)	焼きそば 中華スープ 笹かまのゆかり風味揚げ ブロッコリーのツナ和え パイナップル缶 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ もやし 玉葱 人参 胡椒 焼きそばソース 油 椎茸 葱 中華だし 塩 胡椒 笹かま ゆかり 天ぷら粉 油 ブロッコリー ツナ マヨネーズ パイナップル缶 牛乳	カロリー 560kcal たんぱく質 21g 脂質 24g 塩分 1.4g	14 日 (月)	ロールパン(2個) 豆入りミネストローネ オムレツ ポテトサラダ キウイ 牛乳	ロールパン ブルーベリージャム 玉葱 大豆 ベーコン 茄子 コンソメ トマト 塩 胡椒 油 卵 塩 砂糖 油 ケチャップ じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 マヨネーズ 塩 胡椒 キウイ 牛乳	カロリー 569kcal たんぱく質 18g 脂質 21g 塩分 2.0g
7 日 (月)	菜飯 七タそうめん汁 星型ハンバーグ フライドポテト キャベツの塩昆布和え 七タゼリー	精白米 青菜 塩 砂糖 だし そうめん 人参 オクラ 塩 醤油 酒 だし 鶏肉 玉葱 塩 胡椒 パン粉 油 ケチャップ じゃが芋 塩 油 キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布 醤油 胡麻油 ソーダゼリーの素 みかん 桃	カロリー 586kcal たんぱく質 13g 脂質 14g 塩分 1.9g	16 日 (水)	ご飯 味噌汁 ハムカツ ほうれん草の磯辺和え チーズ(1個) バナナ	精白米 卵 万能葱 味噌 だし ハム 塩 胡椒 パン粉 小麦粉 油 ほうれん草 もやし 人参 竹輪 海苔 めんつゆ チーズ バナナ	カロリー 558kcal たんぱく質 17g 脂質 14g 塩分 2.0g
9 日 (水)	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き すき昆布煮 オレンジ 牛乳	精白米 小松菜 麩 味噌 だし 鯖 酒 砂糖 みりん 醤油 すき昆布 人参 椎茸 油揚げ 醤油 みりん 酒 砂糖 だし オレンジ 牛乳	カロリー 595kcal たんぱく質 21g 脂質 15g 塩分 1.7g	23 日 (水)	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま味噌焼き 玉ねぎといんげんのソテー 白桃缶 牛乳	精白米 大根 わかめ 味噌 だし 鶏肉 酒 味噌 みりん 生姜 胡麻 油 玉ねぎ いんげん 人参 コーン 塩 胡椒 油 白桃缶 牛乳	カロリー 579kcal たんぱく質 20g 脂質 16g 塩分 1.4g



主な野菜の産地

仕入の都合により、メニュー変更をする場合がございます

ドクターからのひと言

しっかりかみましょう

食べ物をしっかりかんで、食べていますか? 「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして、歯の汚れを取ってくれますし、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。また、よくかむことで脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、「歯並びをよくする」「脳を活性化させる」などとも言われています。

人参	北海道	しめじ	新潟	じゃが芋	北海道
もやし	岩手	キャベツ	茨城	オレンジ	アメリカ
白菜	茨城	ほうれん草	岩手	グレープフルーツ	アメリカ
玉葱	北海道	大根	青森	キウイ	ニュージーランド
万能葱	宮城	胡瓜	岩手	バナナ	フィリピン
椎茸	宮城	茄子	群馬		



7月7日は七夕です。
当日は七夕
メニューになっています。

