月間予定献立表　　- 7月 -

栄養士　丹　渚月

月		火		水		木		金	
日 献立名 （形態食に毎日、さといも・くず粉・寒天を使用）	使用する主な食材 だし、調味料は含まず	1 牛乳 ご飯 野菜スープ 酢豚 二色杏仁豆腐	牛乳、米、豚肉、にんじん 玉葱、たけのこ、干し椎茸 青ピーマン、黄ピーマン キャベツ、ベーコン、白菜 インスタントコーヒー みかん缶、もも缶	2 牛乳 コーン茶飯 みそ汁 つくね ゆかり和え	牛乳、米、とうもろこし キャベツ、りょくとうもやし まつな、鶏ひき肉、豚ひき肉 木綿豆腐、にんじん、玉葱 こねぎ、たまご、ほうれん草 ゆかり、かつお節	3 牛乳 ご飯 野菜スープ キッシュ風玉子焼き フルーツゼリー	牛乳、米、キャベツ りょくとうもやし、たまご 生クリーム、ハム、玉葱 枝豆、ツナ、にんじん プロセスチーズ、みかん缶 パイン缶、もも缶	4 牛乳 チキンライス コーンスープ ハニーサラダ	牛乳、米、鶏肉、玉葱 マッシュルーム、グリンピース クリームコーン缶、たまご ほうれん草、じゃがいも、キャベツ にんじん、黄ピーマン
7 牛乳 七夕かわりご飯 すまし汁 梅おかか和え 七夕ポンチ	牛乳、米、たまご、鶏ひき肉 たけのこ、油揚げ、にんじん オクラ、はんぺん わかめ、ねぎ、キャベツ ほうれん草、梅干し、かつお節 乳酸菌飲料、メロン パイン缶、みかん缶	8 牛乳 ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ おかか和え	牛乳、米、鶏肉 ほうれん草、キャベツ にんじん、かつお節 えのきたけ、大根 りょくとうもやし	9 牛乳 魚介のスープパスタ ひじきとチーズのサラダ 黒ごまゼリー	牛乳、スパゲティ、ベーコン にんじん、玉葱、エリンギ マッシュルーム、いか、えび かまぼこ、ひじき、こまつな キャベツ、プロセスチーズ 練りごま（栗）、生クリーム	10 牛乳 夏のそぼろごはん 冬瓜汁 おかかマヨネーズ和え	牛乳、米、鶏ひき肉 さやいんげん、とうもろこし 油揚げ、にんじん、枝豆 冬瓜、ねぎ、ぶなしめじ ほうれん草、こまつな キャベツ、きゅうり 赤ピーマン、かつお節 マヨネーズ（卵黄型）	11 牛乳 ご飯 豚汁 枝豆春巻き ごま和え りんごゼリー	牛乳、米、豚肉、にんじん 大根、ねぎ、じゃがいも 絹ごし豆腐、シュウマイの皮 枝豆、ベーコン、チェダーチーズ こまつな、大豆もやし、キャベツ ごま、りんごジュース
14 ツナと卵のケチャップライス 野菜スープ カッテージチーズサラダ	牛乳、米、たまご、鶏ひき肉 ベーコン、玉葱、エリンギ ツナ、グリンピース りょくとうもやし、キャベツ きゅうり、赤ピーマン	15 牛乳 もやしとキムチのチャーハン 中華スープ ナムル 杏仁豆腐ゼリー	牛乳、米、りょうとうもやし 白菜キムチ、たけのこ、にんじん 大根、ねぎ、干し椎茸 大豆もやし、こまつな みかん缶、もも缶 パイン缶	16 牛乳 ご飯 けんちん汁 あじバーグ ツナの和風サラダ コーヒー水ようかん	牛乳、米、にんじん ごぼう、大根、ねぎ 油揚げ、ムロアジ、玉葱 鶏ひき肉、キャベツ きゅうり、ツナ、赤ピーマン 黄ピーマン、小豆 インスタントコーヒー 生クリーム、みかん缶	17 牛乳 ご飯 みそ汁 焼き肉風炒め 春雨サラダ	牛乳、米、豚肉 玉葱、緑豆春雨、ハム きゅうり、りょくとうもやし 大根、えのきたけ 油揚げ、青ピーマン	18 牛乳 豆カレー 野菜スープ コーンサラダ パイン入りカルピスゼリー	牛乳、米、豚ひき肉 にんじん、玉葱、青ピーマン ホールトマト缶、レンズ豆 ひよこ豆、キャベツ りょくとうもやし、枝豆、きゅうり トマト、とうもろこし、カルピス パイン缶、クリームコーン缶

普通食に使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより
良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用します。
（例）ねぎ→玉葱、もやし→かぶ、油揚げ→豆腐
　魚→魚＋鶏肉、ごま→練りごま