

7 月 予定献立表

月	火	水	木	金																											
<p><b>ビーフライス(中華風混ぜご飯)</b> (材料4人分) ・米 2.5合 360g 麦 40g 塩 小さじ半分 ・牛肉 60g 細切れ ごぼう60g ささがき にんじん40g 千切り 玉葱 80g スライス 油 大さじ1 オイスターソース小さじ2 しょうゆ 小さじ1</p> <p>1 炊飯器で麦、塩を入れて2.5合の水で炊く。 2 野菜を炒める。柔らかくなったら牛肉を加えて炒める。 3 小松菜を加える。味見する。 4 炊けたごはんに3を混ぜる</p>				<p><b>1</b> 牛乳 ごはん 含め煮 しらす和え フルーツ ふりかけ エネルギー <b>845</b> Kcal pro31.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 さとう 大根 ちくわ じゃがいも さやいんげん うずら卵 しいたけ こんぶ キャベツ 高野豆腐 ほうれん草 油揚げ バナナ しらす</p>																											
<p><b>4</b> 牛乳 豚丼 かぼちヤコロッケ けんちん汁 エネルギー <b>836</b> Kcal pro29.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 麦 小松菜 みそ じゃがいも たまねぎ とうふ さとう えのきだけ 油 ごぼう ふ しいたけ ねぎ</p>	<p><b>5</b> 牛乳 菜めし 肉じゃが ツナサラダ フルーツ エネルギー <b>856</b> Kcal pro29.3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 ごぼう ちくわ じゃがいも さやいんげん みそ 油 キュウリ うずら卵 さとう キャベツ こんぶ マヨネーズ 油揚げ たまねぎ ぶた肉 小松菜 オレンジ</p>	<p><b>6</b> 牛乳 ごはん とりのからあげ キャベツサラダ みそ汁 エネルギー <b>899</b> Kcal pro32.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう ワカメ 片栗粉 キャベツ とり肉 マヨネーズ キュウリ とうふ じゃがいも しょうが チーズ 油 ハム みそ</p>	<p><b>7</b> 牛乳 ミルクロール 五目うどん 磯香和え 七タゼリー エネルギー <b>783</b> Kcal pro29.0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん のり うどん ねぎ とり肉 さとう しいたけ 油揚げ 切り干し大根 なると ほうれん草 かまぼこ</p>	<p><b>8</b> 牛乳 ごはん 豚汁 なすの肉味噌和え ふりかけ エネルギー <b>800</b> Kcal pro29.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ねぎ ちくわ じゃがいも にんじん ぶた肉 麦 大根 とうふ 油 ごぼう みそ さとう なす こんぶ ビーマン</p>																											
<p><b>11</b> 牛乳 ソボロごはん 中華スープ マカロニサラダ フルーツ エネルギー <b>804</b> Kcal pro32.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 小豆 麦 小松菜 とり肉 油 たまねぎ たまご マカロニ もやし とうふ マヨネーズ レタス レンズ豆 キュウリ キャベツ キュウリ りんご</p>	<p><b>12</b> 牛乳 ごはん ミンチカツ ごま和え みそ汁 エネルギー <b>808</b> Kcal pro26.8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 じゃがいも ねぎ とうふ さとう 小松菜 みそ ごま ブロッコリー 油揚げ しいたけ 油 キャベツ たまねぎ</p>	<p><b>13</b> 牛乳 ごはん マーボ豆腐 もやしのナムル フルーツ エネルギー <b>792</b> Kcal pro32.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ 牛肉 ごま にら ぶた肉 油 にんじん とうふ さとう キュウリ みそ 片栗粉 キャベツ ハム しいたけ もやし にんにく しょうが オレンジ</p>	<p><b>14</b> 牛乳 胚芽パン スパゲッティソテー フルーツポンチ りんごジャム エネルギー <b>822</b> Kcal pro27.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん ぶた肉 ビーフン たまねぎ あさり スパゲティ キャベツ バター ビーマン さとう マッシュルーム ジャム みかん缶 もも缶 パイ缶 メロン バナナ</p>	<p><b>15</b> 牛乳 ワカメごはん 卵とじ 五目キンピラ エネルギー <b>818</b> Kcal pro31.6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 麦 小松菜 ワカメ 油 たまねぎ レンズ豆 じゃがいも しいたけ 卵 ふ ごぼう ちくわ さとう さやいんげん ごま</p>																											
<p>海の日</p>	<p><b>19</b> 牛乳 ゆかりごはん 回鍋肉 ワンタンスープ エネルギー <b>745</b> Kcal pro28.1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 麦 キャベツ とうふ ごま ビーマン とり肉 油 たまねぎ みそ さとう えのきだけ じゃがいも ねぎ 小麦粉 しそ にんにく</p>	<p><b>20</b> 牛乳 夏野菜カレー コーンソテー 冷凍みかん エネルギー <b>836</b> Kcal pro25.9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質ビタミンA・C 牛乳 米 ビーマン 牛肉 麦 にんじん ぶた肉 油 なす 小麦粉 キャベツ じゃがいも コーン缶 もやし にんにく みかん</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>平均値</th> <th>栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>819</b></td> <td>En kcal</td> </tr> <tr> <td><b>29.8</b></td> <td>Pro g</td> </tr> <tr> <td><b>25%</b></td> <td>Lip %</td> </tr> <tr> <td><b>3</b></td> <td>Na g 食塩相当</td> </tr> <tr> <td><b>366</b></td> <td>Ca mg</td> </tr> <tr> <td><b>114</b></td> <td>Mg mg</td> </tr> <tr> <td><b>3.4</b></td> <td>Fe mg</td> </tr> <tr> <td><b>4.0</b></td> <td>Zn mg</td> </tr> <tr> <td><b>362</b></td> <td>VA μgRE</td> </tr> <tr> <td><b>0.82</b></td> <td>VB1 mg</td> </tr> <tr> <td><b>0.60</b></td> <td>VB2 mg</td> </tr> <tr> <td><b>42</b></td> <td>VC mg</td> </tr> <tr> <td><b>5.8</b></td> <td>DF g</td> </tr> </tbody> </table>	平均値	栄養素	<b>819</b>	En kcal	<b>29.8</b>	Pro g	<b>25%</b>	Lip %	<b>3</b>	Na g 食塩相当	<b>366</b>	Ca mg	<b>114</b>	Mg mg	<b>3.4</b>	Fe mg	<b>4.0</b>	Zn mg	<b>362</b>	VA μgRE	<b>0.82</b>	VB1 mg	<b>0.60</b>	VB2 mg	<b>42</b>	VC mg	<b>5.8</b>	DF g
平均値	栄養素																														
<b>819</b>	En kcal																														
<b>29.8</b>	Pro g																														
<b>25%</b>	Lip %																														
<b>3</b>	Na g 食塩相当																														
<b>366</b>	Ca mg																														
<b>114</b>	Mg mg																														
<b>3.4</b>	Fe mg																														
<b>4.0</b>	Zn mg																														
<b>362</b>	VA μgRE																														
<b>0.82</b>	VB1 mg																														
<b>0.60</b>	VB2 mg																														
<b>42</b>	VC mg																														
<b>5.8</b>	DF g																														