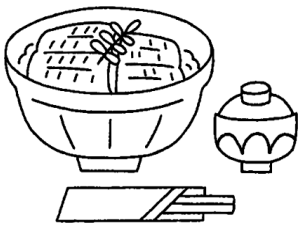
令和 7 年度 7 月 献 立 表　　あいあいセンター

日 曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
1（火） 28（月）	ごはん	チキン南蛮 ごまドレッシングサラダ 味噌汁、ｶﾙﾋﾟｽﾐﾙｸｾﾞﾘｰ	464 ㎉ 24.0g 189 mg	鶏肉、卵 牛乳、豆腐 味噌、ツナ缶	米、薄力粉、油 三温糖、ｺﾞﾏ油 ｺﾞﾏ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ	玉ねぎ、パセリ、白菜、きゅうり、ワカメ にんじん、大根、ごぼう、椎茸
2（水） 15（火）	ごはん	鶏肉マーマレード煮 おかか和え、おいもｽﾃｨｯｸ 味噌汁、りんごゼリー	455 ㎉ 20.2g 153 mg	鶏肉、ｶﾆｶﾏ カツオ節、豆腐 薄揚げ、味噌	米、三温糖、油 さつま芋	オレンジ、オクラ、きゅうり、えのき、しめじ ワカメ、ねぎ
3（木） 18（金）	ロール パ ン	ミートソース煮 ひじきマリネ かぼちゃシチュー、バナナ	470 ㎉ 21.1g 198 mg	豚肉、牛肉、牛乳 白ｲﾝｹﾞﾝ、鶏肉 高野豆腐、ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ、生ｸﾘｰﾑ	パン、ﾊﾟﾝ粉、油 三温糖、薄力粉 バター	ニンニク、セロリ、ピーマン、玉ねぎ、ナス トマト缶、ひじき、大根、きゅうり、にんじん かぼちゃ、マッシュルーム、ニンニク バナナ
4（金） 31（木）	ごはん	照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁、いちごﾐﾙｸｾﾞﾘｰ	473 ㎉ 20.4g 195 mg	鶏肉、豆腐、牛乳 高野豆腐、卵 ｶﾆｶﾏ、ﾖｰｸﾞﾙﾄ 味噌	米、パン粉、油 三温糖、ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、ワカメ、しめじ、ねぎ イチゴジャム
7（月） 16（水）	ごはん	揚げ魚おろしかけ なすの煮びたし 味噌汁、小豆ミルクゼリー	492 ㎉ 20.3g 236 mg	魚、味噌、薄揚げ 小豆、牛乳 生ｸﾘｰﾑ	米、片栗粉、油 三温糖 さつま芋	大根、なす、にんじん、チンゲン菜 小松菜、えのき
8（火） 23（水）	ごはん	マーボー豆腐 まるポテ焼き 鶏肉汁、スイカ	470 ㎉ 22.5g 200 mg	豆腐、豚肉、味噌 鶏肉、チーズ、卵	米、三温糖、油 ｺﾞﾏ油、片栗粉 じゃが芋	椎茸、ニラ、白菜、しょうが、ニンニク 玉ねぎ、にんじん、パセリ、大根、小松菜 スイカ
9（水） 22（火）	カレー ライス	豆腐サラダ フライドポテト コーンスープ、オレンジ	501 ㎉ 18.3g 212 mg	牛肉、豚肉、ﾁｰｽﾞ 高野豆腐、豆腐 しらす干、牛乳、卵	米、油、三温糖 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン ニンニク、しょうが、トマト缶、トマト、ワカメ コーン缶、パセリ
10（木） 29（火）	そうめん	卵焼き 金平ごぼう 味噌汁、ミロゼリー	442 ㎉ 26.1g 268 mg	鶏肉、はんぺん 高野豆腐、牛乳 卵、豚肉、厚揚げ 味噌	素麺、三温糖 油、じゃが芋、ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ油	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、しめじ ねぎ
11（金） 24（木）	ごはん	豚カツ 洋風炒り豆腐 味噌汁、人参ゼリー	489 ㎉ 25.0g 163 mg	豚肉、卵、ﾍﾞｰｺﾝ 豆腐、チーズ 味噌	米、薄力粉、油 ﾊﾟﾝ粉、三温糖 片栗粉、ﾏﾖﾈｰｽﾞ	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、大根 えのき、ねぎ
14（月） 25（金）	焼きそば	ポテトサラダ 肉団子スープ ヨーグルト	459 ㎉ 23.5g 268 mg	豚肉、角天、チーズ ハム、鶏肉 ヨーグルト	中華麺、ｺﾞﾏ油 油、さつま芋 じゃが芋、片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、きゅうり しょうが、白菜、チンゲン菜
17（木） 30（水）	ごはん	豚肉とピーマン中華炒め 豆腐揚げ団子 味噌汁、ﾁｮｺﾊﾞﾅﾅﾌﾟﾘﾝ	459 ㎉ 20.8g 168 mg	豚肉、豆腐、鶏肉 卵、味噌、牛乳	米、ｺﾞﾏ油、ﾊﾟﾝ粉 三温糖、片栗粉 油	ピーマン、パプリカ、エリンギ、玉ねぎ 椎茸、にんじん、ねぎ、大根、しめじ バナナ、ココア

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ（牛乳など）は、年齢等により異なっています。

夏の土用にウナギ

土用とは、立春・立夏・立秋・立冬の前の約 18 日間のことです。夏の土用の丑（うし）の日にはウナギを食べる風習があります。
昔から体調を崩しやすい時季の滋養強壮として、ウナギが食されてきました。
今年の夏の土用の丑の日は、7 月 19 日です。



カリカリパンの作り方

- サンドイッチ用食パン
- 10～12等分に切る
- オーブン　100～120℃
  予熱程度で5～7分焼く
- 粗熱がとれるまで
  そのままオーブンの中
- 出来上がり