



令和7年度

7月 献立表



福岡市立西部療育センター

日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1(火) 14(月)	鮭の スープ スパ	大学芋風 豆腐とじゃこのサラダ プリン	スパゲティ、★バター オリーブ油、ごま油 さつま芋、三温糖	鮭、★ベーコン 木綿豆腐 しらす干し ★プリン	しめじ、えのき茸、玉ねぎ 人参、パセリ、トマト、大葉 レモン汁	500
2(水) 24(木)	ごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨の酢の物 わかめスープ、ヨーグルト	米、ごま油、春雨 三温糖、★ごま	豚肉、★スキム 甜面醬、★ハム 錦糸卵 ★ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン 人参、きゅうり、えのき茸 しめじ、乾燥わかめ 小ネギ	461
3(木) 18(金)	ごはん	魚のタンドリー焼き ひじきのナムル 冬瓜のスープ、牛乳、バナナ	米、はちみつ 三温糖、ごま油 じゃが芋、★ごま	白身魚、★ヨーグルト ★ベーコン ★牛乳	玉ねぎ、にんにく、もやし 乾燥ひじき、人参、きゅうり 冬瓜、しめじ、バナナ	466
4(金) 17(木)	ごはん	擬製(ぎせい)豆腐 マカロニサラダ 具たっぷり味噌汁、給食ムース	米、マカロニ 里芋、三温糖 マヨネーズ	鶏卵、木綿豆腐 鶏肉、ツナ缶 豚肉、味噌 ★給食ムース	玉ねぎ、人参、干し椎茸 三つ葉、きゅうり、大根 小ネギ	467
7(月) 22(火)	ごはん	星のコロッケ シーザーサラダ 天の川素麺汁、七夕ゼリー	米、コロッケ そうめん、パスタ ★バター、ゼリー ★シーザードレ	★チーズ、豚肉	キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、パセリ、オクラ	535
8(火) 23(水)	ごはん	焼きメンチカツ 南瓜のミルク煮 納豆汁、飲むヨーグルト	米、パン粉 三温糖、片栗粉 みりん、★バター	牛・豚肉、鶏卵、豆腐 ★ベーコン、★牛乳 油揚げ、味噌、納豆、 ★飲むヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、南瓜、えのき茸 小ネギ、ケチャップ	506
9(水) 29(火)	ごはん	魚の洋風焼き 粉ふき芋、トマト コンソメスープ、牛乳、オレンジ	米、三温糖 マヨネーズ、じゃが芋	白身魚、★粉チーズ ★牛乳	ピーマン、玉ねぎ、人参 ケチャップ、パセリ、オレンジ	452
10(木) 25(金)	パン	大豆のミートソース煮 チキンサラダ イタリアンスープ、野菜ジュース	★パン、オリーブ油 マヨネーズ、★ごま パン粉	牛肉、大豆水煮 鶏肉、★ベーコン 鶏卵、★粉チーズ	玉ねぎ、人参、セロリ ピーマン、トマト缶、きゅうり キャベツ、野菜ジュース	486
11(金) 28(月)	ごはん	鶏肉のから揚げ 野菜のカレーマリネ 味噌汁、プリン	米、片栗粉、小麦粉 植物油、オリーブ油	鶏肉、カニカマ 厚揚げ、味噌 ★プリン	キャベツ、きゅうり、人参 えのき茸、なす、小ネギ	445
15(火) 30(水)	ごはん	切干大根入り卵焼き なすのゴマ味噌炒め すまし汁、ゼリー	米、植物油 ごま油、三温糖 ★ごま、ゼリー	ツナ缶、★鶏卵 ★スキム、豚肉 米味噌、木綿豆腐	切干大根、玉ねぎ、人参 なす、パプリカ、しょうが なめこ、三つ葉	450
16(水) 31(木)	ハヤシ ライス	ごまドレサラダ フライドポテト ヨーク	米、ハヤシルウ ★ごまドレッシング フライドポテト デミソース	豚肉、★生クリーム ★牛乳、カニカマ ★ヨーク	玉ねぎ、人参、トマト缶、りんご マッシュルーム、キャベツ きゅうり、ケチャップ グリーンピース、オレンジ	518

【ご案内】レシピをご希望の方は担任までお知らせください😊

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※はんぺん、ウインナー、ごまドレッシングは卵・乳・小麦不使用です。カニカマは卵不使用です。

※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。

《冬瓜(トウガン)は夏野菜?》

冬瓜(トウガン)は、胡瓜や西瓜と同じ夏が旬のウリ科の野菜です。そのため「栄養がない野菜」といわれる胡瓜と同様に思われがちですが、食物繊維やカリウムを多く含んでいます。また、水分量が多くカロリーが低いのでダイエットにもおすすめです。(体を冷やす性質があるので食べ過ぎには注意💡)

★おすすめメニュー★

- ・スープ、味噌汁
- ・カレーの具として
- ・冬瓜のそぼろ煮

など♪



皮は厚めにむいて
ワタは取り除いて使います
皮も千切りにしてキンピラに😊



～7月の行事食(七夕メニュー)～

- ・ごはん
- ・星のコロッケ☆シ
- ・シーザーサラダ
- ・天の川そうめん汁
- ・七夕ゼリー

です😊



7(月)、22(火)の2回を予定しています。

お楽しみに♪♪♪



・センターで使用しているお米は、令和6年度産「ヒノヒカリ」です。銘柄が変更になる場合はお知らせ致します。