



おおひなたしよくどう
大日向食堂のおひるごはん

2020年7月



日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
1(水)	コッペパン	タラのバター焼き こふきいも ヨーグルトサラダ ベジタブルチャウダー	まだら,★ハム,★ヨーグルト,★牛乳	★有塩バター,じゃが芋,★マヨネーズ,★コッペパン,オリブ油,★薄力粉	ブロッコリー,にんじん,玉ねぎ,にんじん	594 kcal 28.5 g 29.6 g 3.9 g
2(木)	げんまい まぜごはん	鶏肉の野菜炒め レバーのケチャップ和え 味噌汁	鶏もも肉,豚肝臓,カットわかめ,米みそ,★牛乳	サラダ油,片栗粉,米粉,大豆油,上白糖,ごま,精白米(うるち米),玄米	キャベツ,だいずもやし,玉ねぎ,にんじん,しめじ,しいたけ	674 kcal 34 g 24.7 g 1.8 g
3(金)	ごはん	八宝菜 春雨サラダ 中華スープ	豚肉,いか,★うずら卵(水煮缶詰),★ハム,カットわかめ,★牛乳	上白糖,ごま油,片栗粉,緑豆はるさめ,ごま,精白米(うるち米)	にんじん,白菜,たけのこ,チンゲンサイ,きくらげ(乾),きゅうり,玉ねぎ	636 kcal 29.2 g 21.4 g 2.8 g
6(月)	ごはん	いわしフライ 蒸しキャベツ 厚揚げと小松菜の塩にんにく炒め 味噌汁	いわし,★鶏卵,生揚げ,米みそ,★牛乳	★薄力粉,★パン粉,大豆油,片栗粉,精白米(うるち米)	キャベツ,ごまつな,にんにく,かぶ,にんじん	661 kcal 28.8 g 24.1 g 3.2 g
7(火)	おしずし	七夕おすし ブロッコリーとツナのサラダ 天の川スープ	★鶏卵,えび,マグロ(缶詰・油漬・フレク・ライト),米みそ,★牛乳	精白米(うるち米),上白糖,三温糖,★マヨネーズ,★そうめん(乾),★ふ(乾)	乾しいたけ,にんじん,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ,★コーン,オクラ	583 kcal 24.2 g 20.5 g 4.4 g
8(水)	さくほーめん	夏野菜ごろっとさくほーめん ポテトサラダ 中華スープ	★ベーコン,★魚肉ハム,★鶏卵,カットわかめ,★牛乳	オリブ油,米粉めん,じゃが芋,★マヨネーズ	ズッキーニ,なす,玉ねぎ,トマト,さやいんげん,黄ピーマン,トマト缶,きゅうり,白菜	634 kcal 20.7 g 30.1 g 3.5 g
9(木)	しこくまい ごはん	肉じゃが なすの揚げ浸し 味噌汁	豚肉,米みそ,★牛乳	じゃが芋,板こんにゃく,上白糖,サラダ油,なたね油,ごま油,紫黒米,精白米(うるち米)	玉ねぎ,にんじん,さやえんどう,なす,葉ねぎ,キャベツ,もやし	649 kcal 23.4 g 24.7 g 2 g
10(金)	ごはん	あじの味噌焼き 切干し大根煮 すまし汁 果物(すいか)	あじ,米みそ,油揚げ,木綿豆腐,カットわかめ,★牛乳	精白米(うるち米)	切干しだいごん,にんじん,しめじ,すいか	577 kcal 27.1 g 13.4 g 2.5 g
13(月)	ごはん	コロケ なすとピーマンの味噌炒め すまし汁	豚ひき肉,★鶏卵,米みそ,木綿豆腐,★牛乳	じゃが芋,★薄力粉,★パン粉,大豆油,上白糖,サラダ油,ごま,精白米(うるち米)	玉ねぎ,キャベツ,なす,青ピーマン,ごまつな,えのき	695 kcal 21.9 g 23.4 g 2.2 g
14(火)	げんまい まぜごはん	肉団子の豆乳汁 和風カレーポテトサラダ 果物(キウイフルーツ)	豚ひき肉,木綿豆腐,豆乳,マグロ(缶詰・油漬・フレク・ライト),★牛乳	片栗粉,ごま油,じゃが芋,上白糖,★マヨネーズ,精白米(うるち米),玄米	玉ねぎ,かぶ,しいたけ,にんじん,キウイフルーツ	643 kcal 24.8 g 25.5 g 1.6 g
15(水)	コッペパン	タンダリーチキン ゴーヤとツナのサラダ ミネストローネスープ	鶏もも肉,★ヨーグルト,マグロ(缶詰・油漬・フレク・ライト),★牛乳	上白糖,★マヨネーズ,★コッペパン,じゃが芋	ゴーヤ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,トマト缶	597 kcal 27.7 g 30.4 g 3.4 g
16(木)	げんまい まぜごはん	鮭フライ らっきょうタルタル 塩茹でブロッコリー 小松菜のお浸し 味噌汁	さけ,★鶏卵,かつお節,カットわかめ,木綿豆腐,米みそ,★牛乳	★薄力粉,★パン粉,大豆油,★マヨネーズ,精白米(うるち米),玄米	らっきょう(甘酢漬),玉ねぎ,ブロッコリー,ごまつな,にんじん,もやし	704 kcal 29.3 g 28.4 g 2.2 g
17(金)	ハヤシライス	ハヤシライス キャロットサラダ 果物(オレンジ)	牛肉,★生クリーム,★ハム,★牛乳	オリブ油,★有塩バター,★薄力粉,精白米(うるち米),押麦,上白糖	玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,にんじん,キャベツ,★スイートコーン(缶詰),レモン汁,ルンヅ	727 kcal 26.3 g 25.9 g 2.7 g
20(月)	げんまい まぜごはん	豚肉ともやしの味噌炒め すまし汁 ぶどうゼリー	豚肉,米みそ,干ひじき,鶏もも肉,カットわかめ,★牛乳,ゼラチン	サラダ油,上白糖,精白米(うるち米),★焼きふ(釜焼きふ)	もやし,ピーマン,キャベツ,にんじん,さやいんげん,玉ねぎ,ぶどうジュース,ナタデココ	699 kcal 29.6 g 22 g 3.3 g
21(火)	げんまい まぜごはん	豆腐ハンバーグ 素揚げポテト かりかりきゅうり 味噌汁	木綿豆腐,豚ひき肉,★鶏卵,米みそ,★牛乳	★パン粉,サラダ油,上白糖,じゃが芋,大豆油,ごま油,ごま,精白米(うるち米),玄米	玉ねぎ,きゅうり,えのき,ごまつな	694 kcal 29.3 g 25 g 3.9 g
22(水)	つくりパン	ひよこ・にわとりパン チリコンカン コンソメスープ	★牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,大豆,★ベーコン,★牛乳	★薄力粉,★有塩バター,上白糖,じゃが芋,オリブ油	かぼちゃ,★スイートコーン(缶詰),玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,白菜,だいごん	687 kcal 30.4 g 28.5 g 2.6 g

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※食材材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。

※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品、トウモロコシ、くるみを含む食品に★が付いています。

♡ = エネルギー

🍴 = たんぱく質

🍷 = 脂質

🍶 = 塩分