

2025



がつ 7月 よていこんだてひょう
予定献立表



おいずみふくしきぎょうしょ
大泉福祉作業所

にち 日	ようび 曜日	ごん 献	たて 立	めい 名	おも 主	ざい り り 料	エネルギー kcal		食塩 g	
							たんぱく質 蛋白質	g	脂質 しつ 質	g
1	か 火	ごはん・ <small>まあぼうとうふ</small> 麻婆豆腐・かぶのサラダ・かきたまコーンスープ				こめ・とうふ・ぶたひきにく・ねぎ・にんにく・しょうが・ばんのうねぎ・かぶ・きゅうり・かにかまぼこ・しそ・たまご・かぶのは・わかめ・スイートコーン	639	3.9	24.9	21.7
2	すい 水	チーズバーガー・ビーンズサラダ・クラムチャウダー				パンズパン・ハンバーグ・レタス・トマト・たまねぎ・ピクルス・チーズ・しろインゲンまめ・レッドキドニー・きゅうり・サラダな・あさり・ベーコン・にんじん・じゃがいも・ぎゅうにゅう・なまクリーム・かんそうパセリ	673	4.7	34.4	36.5
3	もく 木	ごはん・ <small>なつやさいようふうちやわんむ</small> 夏野菜洋風茶碗蒸し・ <small>はるさめ</small> 春雨の炒め物・みそ汁				こめ・なす・ズッキーニ・パプリカ・とりにく・たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく・はるさめ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・しめじ・にんにく・かぼちゃ・なまあげ	635	4.0	24.0	15.1
4	きん 金	ごはん・ <small>さば</small> 鯖の味噌煮(付)・ <small>みそ</small> 野菜の味噌煮・ <small>なつやさい</small> 夏野菜の揚げ浸し・ <small>あひたす</small> 澄まし汁				こめ・さば・ねぎ・ごぼう・にんじん・ばんのうねぎ・なす・かぼちゃ・ピーマン・だいこんおろし・しそ・とうふ・しめじ・こまつな	661	2.8	26.3	21.8
7	げつ 月	* <small>ななばた</small> 七夕の献立 <small>こんだて</small> 七夕そうめん・ <small>ななばた</small> かしわ天(付)・ <small>てん</small> 大根おろし・ <small>だいこん</small> もやし炒め・ <small>いた</small> 小松菜と厚揚げの煮物・ <small>あつあ</small> 牛乳寒				そうめん・めんつゆ・ねぎ・しょうが・かにかま・きんしたまご・きゅうり・にんじん・オクラ・とりにく・てんぷらこ・だいこんおろし・もやし・さやいんげん・あげ・こまつな・あつあげ・こなかてん・ぎゅうにゅう・みかんかん	687	9.4	34.8	21.8
8	か 火	カレーライス・ <small>やさい</small> 野菜サラダ・ <small>とうがん</small> 冬瓜の薬膳風スープ				こめ・ぶたにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・レタス・きゅうり・たまねぎ・トマト・スイートコーン・とうがん・まつのみ・クコのみ	677	4.6	21.7	20.8
9	すい 水	ごはん・ <small>わふう</small> 和風おろしハンバーグ(付)・ <small>つき</small> いんげんとコーンのソテー・ <small>やさい</small> 野菜サラダ・ <small>とんじる</small> ミルク豚汁				こめ・ハンバーグ・だいこんおろし・しそ・さやいんげん・スイートコーン・レタス・プロッコリー・アスパラガス・かにかま・ぶたにく・にんじん・だいこん・こんにゃく・ごぼう・さといも・ばんのうねぎ・ぎゅうにゅう	680	3.8	27.9	20.7
10	もく 木	タコライス・ <small>にんじん</small> 人参しりしり・ <small>しり</small> ゴーヤチャンプル・ <small>あーさー</small> 汁				こめ・パセリ・ぶたひきにく・たまねぎ・にんじん・トマト・レタス・にんじん・つなかん・ゴーヤ・ぶたにく・とうふ・たまご・あおのり	684	4.3	31.5	27.4
11	きん 金	ごはん・ <small>ぶたにく</small> 豚肉のみそ焼き(付)・ <small>かぼ</small> ちャのバター焼き・ <small>や</small> 小松菜とじゃこの煮びたし・みそ汁				こめ・ぶたにく・にんにく・しょうが・かぼちゃ・ごま・こまつな・しらすばし・しめじ・まいたけ・えのき・たまねぎ・ばんのうねぎ	666	2.4	28.1	22.6
14	げつ 月	ごまだれ冷やし中華・ <small>ちゅうか</small> フルーツのヨーグルト和え・ <small>あ</small> 豚肉とピーマンの炒め物				ちゅうかめん・きんしたまご・きゅうり・わかめ・ささみ・トマト・オレンジ・キウイ・バナナ・ヨーグルト・ぶたにく・ピーマン	627	3.4	32.8	17.0
15	か 火	ごはん・ <small>まーぼ</small> 麻婆茄子・ <small>なす</small> 青じそ風味サラダ・ <small>あお</small> 豚もやしスープ				こめ・なす・ぶたひきにく・しいたけ・ねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが・つなかん・ちんげんさい・きゅうり・しそ・もやし	654	3.8	25.1	23.2



にち 日	ようび 曜日	こんたてめい 献立名	おもさいりょう 主な材料	エネルギー kcal	食塩 g
				たんぱく質 g	脂質 g
16	水	ごはん・鯖の南部焼(付)ほうれん草のお浸し・春雨のオイスターソース炒め・みそ汁	こめ・さば・ごま・ほうれんそう・きゅうり・はるさめ・もやし・ねぎ・にら・にんじん・たまご・わかめ・たまねぎ・とうふ	665	3.1
17	木	ロールパン・キャベツのクリームシチュー・ジャーマンポテト・小松菜のペペロンチーニ風炒め	ロールパン・ジャム&マーガリン・とりにく・キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・ブロッコリー・ぎゅうにゅう・ベーコン・パセリ・こまつな・しめじ	661	3.8
18	金	ごはん・豚肉の冷しゃぶサラダ風・じゃがいもとしらたきの炒め煮・みそ汁	ごはん・ぶたにく・たまねぎ・アスパラ・サニーレタス・しそ・きゅうり・トマト・じゃがいも・にんじん・しらたき・えのき・だいこん・わかめ	676	3.8
21	月	 海の日  			
22	火	シーフードスパゲティ・イタリアンサラダ・豆乳スープ	スパゲティ・シーフードミックス・ベーコン・にんにく・たまねぎ・ばんのうねぎ・ピーマン・パプリカ・トマト・にんじん・さといも・とりにく・とうにゅう	613	4.2
23	水	ごはん・鶏のから揚げ(付)胡麻和え・プチトマト・高野豆腐と野菜の煮物・みそ汁	こめ・とりにく・しょうが・にんにく・ほうれんそう・ごま・こうやどうふ・しいたけ・にんじん・かぼちゃ・オクラ・とうふ・たまねぎ・わかめ	686	3.9
24	木	三色丼・春巻き(付)中華くらげの和えもの・きのこのコンソメスープ	こめ・とりひきにく・ねぎ・たまご・さやえんどう・べにしょうが・はるまき・ちゅうかくらげ・ほうれんそう・もやし・しいたけ・えのき・しめじ・にんじん・あげ・ねぎ・ぶたにく	663	3.4
25	金	ごはん・ポークピカタ(付)ブロッコリーの胡麻醤油・冬瓜とそぼろのくず煮・みそ汁	こめ・ぶたにく・パセリ・ブロッコリー・ごま・とうがん・えび・えだまめ・しょうが・じゃがいも・たまねぎ・あげ・わかめ	637	3.4
26	土	開所日(外注:お弁当)            			
28	月	チャーハン・焼き餃子・レンコンサラダ・豆腐のスープ	こめ・やきぶた・ねぎ・にんじん・しいたけ・たまご・ぎょうざ・れんこん・パプリカ・さらだな・とうふ・わかめ・ニラ	682	4.9
29	火	ごはん・鮭の味噌チーズ焼(付)ピーマンの甘辛煮・即席漬け・みそ汁	こめ・さけ・チーズ・ごま・ピーマン・なまあげ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ピーナッツバター・なす・とうふ	621	3.1
30	水	冷やしたぬきそば・チキンのタルタル焼き(付)サラダ菜・プチトマト・ほうれん草としめじのおかか和え	そば・てんかす・きゆり・わかめ・かいわれ・ねぎ・とりにく・ゆでたまご・たまねぎ・さらだな・ミニトマト・ほうれんそう・にんじん・しめじ・かにかま	712	3.5
31	木	ごはん・豚肉とピーマンの干切り炒め・ブロッコリーとかにかまのくず煮・みそ汁	こめ・ぶたにく・ピーマン・たけのこ・しょうが・ブロッコリー・かにかま・たまご・なす・えのき・いんげん	626	4.0
給食日数22日 ※行事食1回 都合により献立の内容が変わることがあります。ご了承ください。写真はイメージです。【担当】栄養士: 篠田				660	4.0
平均				28.9	22.7