

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (月)	ごはん 豆腐の中華風煮 胡瓜の酢漬け 味噌汁(大根 わかめ)	米、食パン、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、まいたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	パンの耳のかりんとう 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 225 mg
02 (火)	ごはん 鯖の梅煮 野菜のそぼろ煮 澄まし汁(キャベツ 玉葱)	米、三温糖、片栗粉、油	牛乳、さば、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、生クリーム、ゼラチン、かつお節	とうがん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、うめ干し、こんぶ(だし用)、レモン	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酒	ヨーグルトゼリー 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 206 mg
03 (水)	ごはん 鶏の塩レモン焼き 素麺サラダ 味噌汁(麩、しめじ 青葱)	じゃがいも、米、干しそうめん、マーガリン、焼ふ、三温糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、レモン、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、食塩	ベーグドポテト 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 203 g
04 (木)	ごはん ゴーヤチャンプルー 南瓜煮 味噌汁(白菜 さつま揚げ)	米、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、パイン缶、にがり・ゴーヤ、レモン、こんぶ(だし用)	しょうゆ	パインケーキ 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.4 g カルシウム 222 mg
05 (金)	梅ご飯 鶏じゃが 味噌汁(豆腐、油揚げ) 巨峰2個	じゃがいも、米、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	ぶどう、たまねぎ、えだまめ、にんじん、うめ干し、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	枝豆 ハインハイン2枚 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 248 mg
06 (土)	わかめうどん じゃが芋のおかか煮	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.4 g カルシウム 157 mg
08 (月)	ごはん 鮭の塩焼き ひじき炒め 味噌汁(白菜 麩 わかめ)	米、小麦粉、油、三温糖、焼ふ、砂糖	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、バナナ、ピーマン、ひじき、生わかめ、レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 230 mg
09 (火)	発芽玄米入りご飯 南瓜の煮物 味噌汁(そうめん なめこ 青葱)	米、胚芽米、干しそうめん、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	ずいか、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ずいか 花型ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.0 g カルシウム 152 mg
10 (水)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 野菜の胡麻和え 味噌汁(じゃが芋 玉葱 青葱)	米、食パン、じゃがいも、三温糖、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏手羽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	フレンチトースト(食パン) 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 201 mg
12 (金)	ハヤシライス 野菜サラダ	じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、こしあん(生)、豚肉(もも)、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にんにく、かんとん	カレールー、酢、しょうゆ	水ようかん 牛乳	エネルギー 315 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 164 mg
13 (土)	具だくさんうどん 薩摩芋の炒め煮	ゆでうどん、コッペパン、さつまいも、三温糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、葉ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 362 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 174 mg
15 (月)	焼きそば 味噌汁(麩、玉葱 青葱)	焼きそばめん、焼ふ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり、ねぎ、こんぶ(だし用)	ウスターソース	ヨーグルト 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.3 g カルシウム 316 mg
16 (火)	カレーうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	カレールー、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 166 mg
17 (水)	ごはん 鶏の塩レモン焼き 素麺サラダ 味噌汁(麩、しめじ 青葱)	米、コッペパン、干しそうめん、焼ふ、三温糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、レモン、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、食塩	手作りパン 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 152 mg
18 (木)	ごはん ゴーヤチャンプルー 南瓜煮 味噌汁(白菜 さつま揚げ)	米、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、パイン缶、にがり・ゴーヤ、レモン、こんぶ(だし用)	しょうゆ	パインケーキ 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.4 g カルシウム 222 mg

19 (金) (土)	梅ご飯 鶏じゃが 味噌汁(豆腐、油揚げ) 巨峰2個	じゃがいも、米、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	ぶどう、たまねぎ、えだまめ、にんじん、うめ干し、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	枝豆 ハインハイン2枚 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 248 mg
20 (土)	わかめうどん じゃが芋のおかか煮	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.4 g カルシウム 157 mg
22 (月)	ごはん 鮭の塩焼き ひじき炒め 味噌汁(白菜 麩 わかめ)	米、小麦粉、油、三温糖、焼ふ、砂糖	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、バナナ、ピーマン、ひじき、生わかめ、レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 230 g
23 (火)	発芽玄米入りご飯 南瓜の煮物 味噌汁(そうめん なめこ 青葱)	米、胚芽米、干しそうめん、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	すいか 花型ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.0 g カルシウム 152 mg
24 (水)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 野菜の胡麻和え 味噌汁(じゃが芋 玉葱 青葱)	米、食パン、じゃがいも、三温糖、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏手羽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	お誕生日会 フレンチトースト(食パン) 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 201 mg
25 (木)	ごはん 麻婆茄子 中華スープ(キャベツ オクラ 人参 コー)	ゆでうどん、米、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・ストレート、中華スープ、しょうゆ	冷やしうどん(めんつゆ) 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 162 mg
26 (金)	ハヤシライス 野菜サラダ	じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、こしあん(生)、豚肉(もも)、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にんにく、かんとん	カレールー、酢、しょうゆ	水ようかん 牛乳	エネルギー 315 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 164 mg
27 (土)	かやくうどん 薩摩芋の炒め煮	さつまいも、コッペパン、ゆでうどん、三温糖、油	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 338 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.6 g カルシウム 189 mg
29 (月)	ごはん 豆腐の中華風煮 胡瓜の酢漬け 味噌汁(大根 わかめ)	米、食パン、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、まいたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	パンの耳のかりんどう 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.5 g カルシウム 225 mg
30 (火)	ごはん 鯖の梅煮 野菜のそぼろ煮 澄まし汁(キャベツ 玉葱)	米、三温糖、片栗粉、油	牛乳、さば、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、生クリーム、ゼラチン、かつお節	とうがん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、うめ干し、こんぶ(だし用)、レモン	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酒	ヨーグルトゼリー 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 206 mg
31 (水)	ごはん 鶏の塩レモン焼き 素麺サラダ 味噌汁(麩、しめじ 青葱)	じゃがいも、米、干しそうめん、マーガリン、焼ふ、三温糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、レモン、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、食塩	ベーグドポテト 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 203 mg

こんだて紹介

鶏塩レモン焼き(4人分)

鶏もも肉 400g

塩 2.5g

レモン 1個
(半分 輪切りスライス、半分 絞る)

オリーブオイル 10g



作り方

①鶏もも肉に塩とオリーブオイルとレモン汁を混ぜ、しばらくおく。

②鉄板に鶏肉を並べ輪切りのレモンをのせ、オーブン190℃15分焼く。

*暑い夏にレモンの風味でおいしく食べれます。

