



平成30年7月前半献立表



熱中症予防に気を付けましょう！こまめな水分補給や室温の温度管理など。すいかは熱中症予防に大変効果がある果物です。

日付	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日
曜日	日 赤飯 富士山山開き	月	火	水	木	金	土 七夕	日
昼食	トマト風味チキン ピーマンの雑魚炒め ささがき牛蒡の炒め煮 青菜のピ-ナツ和え他	ソフトイカ天 キャベツの炒め物 里芋の柚煮 ブチマリンスアラダ他	あなごの天ぷら がんもの煮物 ふかし芋 ゴウヤの田楽他	チンジャーコース 厚揚げの含め煮 糸寒天の酢の物 小松菜の胡麻和え他	さわらの味噌漬け焼き 玉子焼・蒲鉾・金時豆 イグソのピ-ナツ和え しめじとひじきの煮物他	チキンカツ 焼きそば ごぼうサラダ ツキコンの炒め煮他	白身魚の昆布館かけ 蒸し餃子・西瓜 蓮根の胡麻炒め 七夕そうめん他	豚肉の生姜焼き 蒲鉾と三つ葉のかき揚げ 茄子と干し海老の煮物 青菜の胡麻和え他
エネルギー	589 kcal	557 kcal	630 kcal	547 kcal	600 kcal	650 kcal	611 kcal	565 kcal
食塩相当量	2.3g	2.2g	2.1g	2.8g	2.7g	2.4g	3.5g	3.0g
たんぱく質	21.4g	16.2g	25.4g	21.9g	25.0g	22.5g	23.5g	21.2g
夕食	太刀魚の揚げ煮 玉葱のかき揚げ 牛肉とじゃが芋の煮物 ターサイの中華炒め他	ほっけの塩焼き 信田煮と人参の煮物 枝豆ともやしとの和え物 豆腐の中華煮他	鶏肉の幽庵焼き ミニ春巻き 大豆の煮物 きゅうりのレモン和え他	赤魚の卸かけ 南瓜とブ-ロツリ-の煮物 蓮根の辛子和え 春雨の酢の物他	イカフライ 薩摩芋のレモン煮 切干大根の煮物 ところてん他	さけの塩焼き 大根なますと茹でソラマメ 若芽入り寄せ焼きたまご ミンチとじゃが芋の煮物他	鶏肉のチリソース焼き 厚揚げとイグソの煮物 ぜんまいの煮物 青菜のピ-ナツ和え他	あじの南蛮漬け くし型トマト 結び昆布の炊合わせ アボガドサラダ他
エネルギー	675 kcal	642 kcal	559 kcal	468 kcal	520 kcal	627 kcal	558 kcal	547 kcal
食塩相当量	2.2g	2.9g	2.8g	2.0g	2.2g	2.5g	2.3g	2.5g
たんぱく質	19.7g	28.9g	21.2g	18.3g	17.3g	24.6g	23.4g	20.8g
日付	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月旬の食材
	月	火	水 ちらし寿司	木	金	土	日	魚介類・野菜果物類
昼食	煮込みハンバーグ フィッシュボール・人参グラッセ 糸寒天の芝漬けサラダ 青菜のおかか和え他	さばの照り焼き 大根とイグソの煮物 蒸し焼売 アヒのカレーサラダ他	海老フライ 茄子のはさみ揚げ デザート 里芋の味噌サラダ他	白身魚の海苔風味 枝豆と豆腐のふくら天 しめじのおろし和え ごぼう音おかか和え他	かつとし 冬瓜の洋風煮 茄子の胡麻よごし アヒとピ-ツのサラダ他	赤魚のカレー風味焼き ミニオムレツ 人参の炒め煮 明太クリームパスタ他	鶏肉の甘辛煮 カリフラワーの柚子和え 茄子の煮浸し 法蓮草のバター炒め他	あじ 枝豆 かわはぎ インゲン 太刀魚 オクラ かます かぼちゃ すずき ごうや 飛び魚 ししとう いわし 胡瓜
エネルギー	552 kcal	590 kcal	632 kcal	518 kcal	672 kcal	535 kcal	639 kcal	
食塩相当量	2.5g	2.4g	2.6g	2.4g	2.6g	2.5g	2.9g	
たんぱく質	16.0g	23.5g	17.2g	20.3g	20.6g	22.2g	20.7g	
夕食	かれいの揚げ煮 ゴウヤの中華和え 高野豆腐の炊き合わせ 青梗菜のソテー他	ポークチャップ 茄子とピ-マツの味噌炒め 豆昆布の煮物 胡瓜のポン酢和え他	あじの竜田揚げ がんもと冬瓜の煮物 もやしのナムル 麻婆春雨他	油淋鶏（ユーリンチ） トコノドレツツグ 和え 里芋と竹輪の煮物 ターサイの冥加和え他	さけのレモン風味焼き 蒸し芋・しめじのソテー 筑前煮 胡瓜の昆布和え他	牛肉のハヤシ風 揚げ出し豆腐 山クラグ音煮物 里芋サラダ他	さばの山椒焼き 大根煮・出し巻き卵 筍と若芽の酢の物 ゴウヤの味噌炒め他	あなご 新生姜 まぐろ 梅 なす 冬瓜・トマト みょうが ピーマン すいか
エネルギー	570 kcal	612 kcal	611 kcal	619 kcal	578 kcal	687 kcal	607 kcal	
食塩相当量	2.7g	2.1g	2.3g	2.1g	2.5g	3.2g	3.4g	
たんぱく質	23.0g	22.3g	25.6g	21.4g	21.6g	21.2g	24.4g	

◎皆様の健康に配慮し、野菜を多く栄養バランスの良い献立にしています。何かご意見がありましたら、ご連絡下さい。

◎メニューは、仕入れの都合により変更になることがあります。ご了承の程よろしくお願い致します。

◎当センターは、国産米（県産：は国産米（県産米））を使用しています。

◎お弁当は、食品衛生上お早めにお召し上がりください。また、食べ残した食事は後で食べないでください。

◎今月よりたんぱく質も表示しております。



糟屋給食センター
福岡県高齢者福祉生活協同組合
092-933-0641



平成30年7月後半献立表



熱中症予防に気を付けましょう！こまめな水分補給や室温の温度管理など。すいかは熱中症予防に

日付	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
曜日	月 海の日	火	水	木	金土用丑の日	土 かしわご飯	日	月
昼食	白身魚の青じそ揚げ しゅうまい 春雨のドレッシングサラダ 法蓮草のお浸し他	牛肉と胡瓜の中華炒め きびなごフライ 焼きそば 菜の花の土佐和え他	赤魚の煮付け 厚揚げの含め煮 アフリカの柚子サラダ おくらのソテー他	トンカツ スパナボリタン とろてん 大根の煮物他	あなごのかば焼き風 薩摩芋の甘煮 高野豆腐の煮物 わかめのサラダ他	太刀魚の塩焼き オムレツ アフリカの胡麻サラダ キャベツの洋風煮他	豚肉の冷しゃぶ がんもの含め煮 木耳とイグサの煮物 揚げと南瓜の煮物他	さばのみりん焼き 大学芋 糸昆布の煮物 ターサイの胡麻和え他
エネルギー	540 kcal	654 kcal	555 kcal	620 kcal	600 kcal	660 kcal	612 kcal	607 kcal
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.5g	2.4g	2.5g	2.2g	2.1g	3.4g
たんぱく質	23.1g	20.5g	24.0g	20.0g	25.4g	25.5g	22.3g	24.4g
夕食	豚肉の甘酢煮 ミニさばの塩焼き 切干大根の煮物 ターサイのサラダ 他	ほっけの塩焼き I片入り寄せ焼き卵 南瓜のコンソメ煮 ごぼう入りひじきの煮物	鶏肉のチリソース焼き ミニ鮭フライ アフリカのソテー 大豆の煮物他	あじのレモンマリネ 人参シリシリ じゃが芋のそぼろ煮 法蓮草のたらこ和え他	牛肉と蓮根の甘辛煮 カレーコロッケ ゴボウサラダ 菜の花の辛子和え他	鶏肉と彩野菜のハーフ焼き 青じそ餃子 じゃが芋のサラダ和え しめじとぜんまいの煮物他	赤魚の竜田揚げ 大根と人参の煮物 里芋の袖風味サラダ 法蓮草の胡麻和え他	肉豆腐 胡瓜の生姜和え 春雨のコーン和え 小松菜としめじのソテー他
エネルギー	662 kcal	556 kcal	645 kcal	620 kcal	600 kcal	627 kcal	568 kcal	615 kcal
食塩相当量	2.7g	2.6g	2.4g	2.5g	2.5g	2.5g	2.0g	2.3g
たんぱく質	23.3g	19.0g	28.0g	26.0g	20.2g	24.6g	18.3g	22.3g
日付	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
昼食	イカフライカレーライス 揚げたこ焼き 里芋の柚子煮 菜の花の意浸し他	チキンの葱ソース 丸天の煮物 蓮根のカレー煮 大根のツナサラダ他	あじの揚げ煮 若芽の柚子サラダ 五目ビーフン オクラとコーンのソテー他	ポークチャップ ミニ白身フライ ごぼうの炒め煮 ビーンズサラダ他	海老フライのカツカレーライス 出し巻きたまご 里芋の味噌煮 春菊のピーマン和え他	肉団子の甘酢餡 海鮮餃子 焼きナス じゃが芋のツナ煮他	豆腐ハンバーグ 鶏の唐揚げ スパソテー ひじきの青じそサラダ他	えびちり 枝豆コロッケ 切り干し大根の雑魚煮 法蓮草のコーン和え他
エネルギー	587 kcal	558 kcal	611 kcal	625 kcal	648 kcal	620 kcal	600 kcal	620 kcal
食塩相当量	2.4g	2.3g	2.3g	2.4g	2.6g	2.5g	2.5g	2.10g
たんぱく質	22.0g	23.4g	25.5g	20.0g	22.0g	19.8g	22.0g	20.8g
夕食	チーズハンバーグ 南瓜のコンソメ煮 蒸し茄子 ツナとアスパラの味噌煮他	赤魚の幽庵焼き ピリ辛蒟蒻 冷やし中華 胡瓜の青じそ和え他	牛肉のガーリック炒め ホタテフライ 山クラゲと揚げの煮物 山葵菜のお浸し他	さわらの味噌漬け いんげんのソテー 糸寒天の胡麻酢和え 野菜のトリプル炒め他	おろし焼肉 竹輪のカレー天 パンプキンサラダ 法蓮草の生姜和え他	さばの味噌煮 春雨の中華サラダ 筑前煮 ターサイのソテー他	白身魚の天ぷら アフリカの胡麻まぶし 里芋の煮物・煮豆 小松菜の山葵和え他	ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物 蒟蒻と茄子の田楽他 春菊の辛子和え他
エネルギー	598 kcal	535 kcal	640 kcal	600 kcal	601 kcal	615 kcal	630 kcal	608 kcal
食塩相当量	2.4g	2.5g	2.6g	2.6g	2.5g	3.0g	2.2g	2.4g
たんぱく質	19.0g	22.3g	21.2g	21.4g	21.0g	28.0g	25.5g	18.0g

◎皆様の健康に配慮し、野菜を多く栄養バランスの良い献立にしています。何かご意見がありましたら、ご連絡下さい。
◎メニューは、仕入れの都合により変更になることがあります。ご了承の程よろしくお願い致します。
◎当センターは国産米（県産米）を使用しています。 ◎今月からたんぱく質を表示しています。
◎お弁当は、食品衛生上お早めにお召し上がりください。また、食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋給食センター
福岡県高齢者福祉生活協同組合
092-933-0641