

## ◆7月の献立

献立名	食品名	可食量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	飽和脂肪酸 g	一価不飽和脂肪酸 g	多価不飽和脂肪酸 g	コレステロール mg	炭水化物 g	食物繊維 g	ナトリウム mg	カリウム mg	鉄 mg	食塩 g	
ひじきごはん	精白米	45	161	2.7	0.4	0.13	0.09	0.14	—	34.9	0.2	—	40	0.4	—	
	押し麦	10	34	0.6	0.1	0.04	0.01	0.06	—	7.8	1.0	—	17	0.1	—	
	ほしひじき	2	3	0.2	0.1	0.01	0.01	0.01	—	1.2	1.0	36	128	0.1	0.1	
	にんじん	5	2	—	—	—	—	—	—	0.5	0.1	1	15	—	—	
	こんにゃく	10	1	—	—	—	—	—	—	0.2	0.2	1	3	—	—	
	かつお・昆布だし	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3	6	—	—	
	砂糖	1	4	—	—	—	—	—	—	1.0	—	—	—	—	—	
	濃口しょうゆ	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	114	—	—	0.3	
たらのもろみ焼き	枝豆（冷凍）	10	16	1.3	0.8	0.10	0.26	0.33	—	1.1	0.7	1	65	0.3	—	
	まだら	70	54	12.3	0.1	0.02	0.02	0.05	41	0.1	—	77	245	0.1	0.2	
	酒	2	2	—	—	—	—	—	—	0.1	—	—	—	—	—	
	もろみみそ	6	13	1.0	0.6	0.10	0.11	0.38	—	0.9	0.4	258	56	0.4	0.7	
	みりん	3	7	—	—	—	—	—	—	1.6	—	2	—	—	—	
	根深ねぎ	20	7	0.3	—	—	—	—	—	1.7	0.5	—	40	0.1	—	
	しそ	1	—	—	—	—	—	—	—	0.1	0.1	—	5	—	—	
	いりごま	1	6	0.2	0.5	0.08	0.20	0.23	—	0.2	0.1	—	4	0.1	—	
付) れんこんのグリル	レモン	10	5	0.1	0.1	0.01	—	0.01	—	1.3	0.5	—	13	—	—	
	れんこん	30	20	0.6	—	—	—	0.01	—	4.7	0.6	7	132	0.2	—	
	にんにく	0.3	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	—	2	—	—	
	オリーブオイル	0.5	5	—	0.5	0.07	0.37	0.04	—	—	—	—	—	—	—	
	青のり	0.05	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	2	—	—	
	みずな	30	7	0.7	—	—	—	—	—	1.4	0.9	11	144	0.6	—	
	もやし	30	4	0.5	—	0.01	—	0.01	—	0.8	0.4	1	21	0.1	—	
	油揚げ	3	12	0.7	1.0	0.12	0.37	0.41	—	—	—	—	3	0.1	—	
みずなともやしし和え物	ゆずこしょう	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	1	—	0.1	
	濃口しょうゆ	2.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	143	—	—	0.4	
	酒	2.5	3	—	—	—	—	—	—	0.1	—	—	—	—	—	
	きのこたっぷりかきたま汁	卵	10	15	1.2	1.0	0.28	0.37	0.17	42	—	—	14	13	0.2	—
		えのき	10	2	0.3	—	—	—	0.01	—	0.8	0.4	—	34	0.1	—
		生しいたげ	10	2	0.3	—	—	—	0.02	—	0.6	0.4	—	28	—	—
		ぶなしめじ	10	2	0.3	0.1	0.01	—	0.02	—	0.5	0.4	—	38	—	—
		鶏がらだし	130	9	1.4	0.3	0.08	0.13	0.04	—	—	—	39	85	0.7	0.1
薄口しょうゆ		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	126	—	—	0.3	
酒		2	2	—	—	—	—	—	—	0.1	—	—	—	—	—	
食塩		0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	117	—	—	0.3	
黒こしょう		0.03	—	—	—	—	—	—	—	0.0	—	—	—	—	—	
かたくり粉		1.5	5	—	—	—	—	—	—	1.2	—	—	1	—	—	
おくら		10	3	0.2	—	—	—	—	—	0.7	0.5	—	26	0.1	—	
いちごと甘酒のゼリ		甘酒	30	24	0.5	—	—	—	—	—	5.5	0.1	18	4	—	0.1
		ヨーグルト	10	5	0.4	0.1	0.06	0.02	—	1	0.5	—	5	18	—	—
		ゼラチン	0.8	3	0.7	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—
		水	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	いちご	20	7	0.2	—	—	—	0.01	—	1.7	0.3	—	34	0.1	—	
	合成甘味料（マービー）	3	6	—	—	—	—	—	—	3.0	—	—	—	—	—	
	水	21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	ゼラチン	0.3	1	0.3	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	
レモン汁	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—		
合計			450	26.9	5.7	1.09	1.97	1.93	83	74.1	8.9	1028	1222	3.5	2.5	