

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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		
04 18 金	全粥90g 松風焼き(卵なし) 大根と人参煮 正月みそ汁	米、じゃがいも、さつまいも、さといも、パン粉、なたね油	挽きわり納豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	たまねぎ、にんじん、だいこん、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ	きな粉粥 納豆とじゃが芋のとう煮 さつまいもの甘煮 すまし汁(玉ねぎ)	エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 7.5 g カルシウム 74 mg
05 19 土	うどん(大根・ツナ) じゃがいも煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、かひい、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、だいこん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥90g 煮魚 人参の甘煮 みそ汁(焼き麩)	エネルギー 253 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 3.1 g カルシウム 103 mg
07 21 月	全粥90g 鮭の塩焼き お浸し 豆腐みそ汁(わかめ)	米、じゃがいも	キングサーモン、絹ごし豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、こまつな、はくさい、生わかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	青菜粥 大根のしらす煮 じゃがいも磯煮 すまし汁(白菜)	エネルギー 288 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 5.5 g カルシウム 135 mg
08 22 火	トマトうどん 野菜のおかか煮 プレーンヨーグルト	生うどん、米、じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節(削り節)	だいこん、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、カットマト、たまねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥90g ツナじゃが かぼちゃ煮 みそ汁(キャベツ)	エネルギー 368 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 3.3 g カルシウム 148 mg
09 23 水	全粥90g 白身魚の野菜あんかけ スティック野菜 みそ汁(白菜)	全がゆ(精白米)、じゃがいも、片栗粉、油	かひい、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ほうれん草、だいこん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥90g 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 きゅうり煮 すまし汁(ほうれん草)	エネルギー 254 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 3.5 g カルシウム 74 mg
10 24 木	全粥90g 肉じゃが ブロッコリーサラダ みそ汁(こまつな)	全がゆ(精白米)、生うどん、じゃがいも、油	ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、豚肉/赤身二度挽き、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥90g ツナうどん かぼちゃの照り煮 かぼちゃの照り煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 317 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 4.0 g カルシウム 138 mg
11 25 金	全粥90g ミート煮込み キャベツサラダ みそ汁(チンゲン菜)	米、じゃがいも、片栗粉、油	かじき、豚肉/赤身二度挽き、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、カットマト、いんげん、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	青菜粥 魚の照り焼き 人参といんげんの煮物 野菜スープ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 5.0 g カルシウム 98 mg
12 26 土	煮込みうどん さつまいもの甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米	ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、鶏ささ身挽き肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節(削り節)	だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥90g 小松菜の納豆煮 大根のおかか煮 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	エネルギー 268 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 4.0 g カルシウム 148 mg
15 29 火	おかか粥 たらのみそ煮 小松菜とえのきの煮浸し すまし汁(大根)	米、じゃがいも	たら、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節(削り節)	ブロッコリー、キャベツ、だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥90g 野菜のしらす煮 茹でブロッコリー みそ汁(じゃが芋)	エネルギー 241 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 1.2 g カルシウム 114 mg
16 30 水	肉みそうどん じゃがいもの甘辛煮 プレーンヨーグルト	じゃがいも、生うどん、米、油	ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身挽き肉、ツナ水煮缶、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、ほうれん草、はくさい、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥90g かぼちゃのチーズ焼き かぶの含め煮 すまし汁(ほうれん草)	エネルギー 349 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 4.8 g カルシウム 165 mg
17 31 木	全粥90g 豚肉と青菜の炒め物 スイートポテトサラダ みそ汁(大根)	米、さつまいも、片栗粉、油	絹ごし豆腐、豚肉/赤身二度挽き、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん、きゅうり、たまねぎ、カットマト、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	全粥90g 豆腐のトマト煮 かぼちゃの煮物 キャベツスープ	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 4.3 g カルシウム 118 mg
28 月	全粥90g 納豆とブロッコリーの煮物 大根としらす煮 すまし汁(チンゲン菜)	米、片栗粉、油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、ブロッコリー、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥90g 鶏のつくね煮 人参煮 豆腐みそ汁(わかめ)	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8.3 g カルシウム 109 mg

新年、明けましておめでとうございます。

年末年始はごちそうをたくさん食べている事と思います。胃の調子を整えるためや厄除けのため1月7日には七草がゆを食べます。

15日の「小正月」にも、おかゆを食べるとされています。

体調を整え、健康に気をつけて今年も過ごしましょう。今年もよろしく願いいたします。

