

献立表

| 日 / 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10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 | 3時おやつ | |
| 01 15 金 | 全粥60g ハンバーグ フレンチサラダ トマトスープ | 米、さつまいも、片栗粉 | 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節 | たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、カットトマト缶詰、トマトピューレ | かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、有機醤油、食塩 | 全粥60g 小松菜のしらす煮 <small>大根と人参煮 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)</small> | エネルギー 170 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 1.8 g カルシウム 77 mg |
| 02 16 土 | 全粥60g じゃが芋の納豆和え 人参の甘煮 みそ汁(玉ねぎ) | 米、じゃがいも、焼ふ、砂糖 | 挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ) | にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー | かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油 | 全粥60g 麩と野菜の含め煮 南瓜煮 みそ汁(キャベツ) | エネルギー 220 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 3.0 g カルシウム 46 mg |
| 04 18 月 | 全粥60g 魚の磯煮 ほうれん草の和え物 みそ汁(玉ねぎ) | 米、なたね油、ごま油 | 木綿豆腐、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま | たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれんそう、こまつな、もやし、あおりのり | かつおだし汁、有機醤油、穀物酢、しょうゆ | 全粥60g 豆腐と小松菜の炒め煮 <small>人参ときゅうりのサラダ 味噌汁(大根)</small> | エネルギー 169 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 2.7 g カルシウム 69 g |
| 05 19 火 | 全粥90g 麩と野菜の葛煮 南瓜の甘煮 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) | 米、さつまいも、じゃがいも、焼ふ、片栗粉、油 | かれい、米みそ(淡色辛みそ) | かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、カットトマト缶詰 | かつおだし汁、有機醤油 | 全粥60g 魚のムニエル <small>さつま芋の甘煮みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)</small> | エネルギー 295 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 1.9 g カルシウム 49 mg |
| 06 20 水 | 全粥60g 豆腐と野菜のどろみ煮 きゅうりと人参煮 白菜スープ | 米、じゃがいも、片栗粉 | 木綿豆腐、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、無添加味噌 | トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、はくさい | かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩 | 全粥60g 魚の味噌煮 <small>トマト みそ汁(えのきたけ・玉ねぎ)</small> | エネルギー 187 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 2.2 g カルシウム 58 mg |
| 07 21 木 | 全粥60g 白身魚の野菜あんかけ 納豆あえ 麩のすまし汁 | 米、じゃがいも、片栗粉、焼ふ(車ふ) | たい、納豆、鶏ささ身挽き肉、米みそ(淡色辛みそ) | ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、いんげん | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、昆布だし汁 | 全粥60g 大根と鶏ひき肉の煮物 <small>じゃが芋煮 みそ汁(ほうれん草)</small> | エネルギー 213 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 3.4 g カルシウム 44 mg |
| 08 22 金 | 全粥60g 魚のコーンクリーム焼き ポテトサラダ 白菜スープ | 米、じゃがいも、片栗粉 | 絹ごし豆腐、かじき、無添加味噌、粉チーズ | 南瓜、にんじん、はくさい、だいこん、クリームコーン缶、ホールコーン缶、きゅうり、ブロッコリー | かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油 | 全粥60g 豆腐と野菜の葛煮 南瓜煮 味噌汁(大根) | エネルギー 185 kcal たんぱく質 8.5 g 脂 質 2.8 g カルシウム 40 mg |
| 09 23 土 | 全粥60g ほうれん草の納豆あえ 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ) | 米、さつまいも | 挽きわり納豆、しらす干し、無添加味噌 | たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、こまつな、きゅうり、にんじん | かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ | 全粥60g 小松菜のしらす煮 <small>きゅうり煮 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)</small> | エネルギー 193 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 2.4 g カルシウム 83 mg |
| 12 26 火 | 全粥60g 魚のあけぼの煮 南瓜煮 白菜スープ | 米、じゃがいも、片栗粉 | 木綿豆腐、たら、無添加味噌 | ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、しいたけ | かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩 | 全粥60g 豆腐の野菜あんかけ <small>茹でブロッコリー みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)</small> | エネルギー 273 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 3.1 g カルシウム 96 mg |
| 13 27 水 | 全粥60g じゃが芋としらす煮 おかか和え 味噌汁(キャベツ) | 米、じゃがいも | かれい、無添加味噌、しらす干し、かつお粉 | トマト、だいこん、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ | かつおだし汁、有機醤油 | 全粥60g 煮魚 トマト 味噌汁(大根) | エネルギー 150 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 0.9 g カルシウム 35 mg |
| 14 28 木 | 全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 トマト みそ汁(たまねぎ・もやし) | 米、じゃがいも、焼ふ | 挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、無添加味噌 | はくさい、ブロッコリー、トマト、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん | かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩 | 全粥60g 野菜のおふ煮 <small>茹でブロッコリー 味噌汁(じゃがいも)</small> | エネルギー 167 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 1.9 g カルシウム 48 mg |
| 25 月 | しらすお粥 豚ひき肉と野菜の煮物 人参とキャベツのサラダ かぼちゃスープ | 米、なたね油、片栗粉 | 木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節 | だいこん、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、トマト、たまねぎ、えのきたけ | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢、昆布だし汁、しょうゆ | 全粥90g 豆腐トマト煮 大根と人参煮 みそ汁(小松菜) | エネルギー 198 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 4.3 g カルシウム 59 mg |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg |
| () | | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg |