

# 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 29 月	全粥60g 魚の照り煮 きゅうりのサラダ みそ汁(玉ねぎ)	じゃがいも、米、なたね油、片栗粉	絹ごし豆腐、たら、無添加味噌	キャベツ、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢、昆布だし汁	全粥60g 豆腐と青菜のとりみ煮	エネルギー 176 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 1.9 g カルシウム 52 mg
02 16 30 火	全粥60g 焼き麩のトマトチーズ煮 ブロッコリーと人参のおかか和え 味噌汁(こまつな)	米、焼ふ、片栗粉	たら、粉チーズ、無添加味噌、かつお節(削り節)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットトマト缶詰、いんげん、ブロッコリー、だいこん、こまつな、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60g 魚のおろし煮 人参といんげんの煮物 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 197 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 2.5 g カルシウム 122 mg
03 17 31 水	全粥60g 煮魚 南瓜煮 味噌汁(にんじん)	米	たら、木綿豆腐、無添加味噌	キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、なす、にんじん、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 豆腐と茄子の煮物 茹でブロッコリー すまし汁(キャベツ)	エネルギー 162 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 1.4 g カルシウム 56 g
04 18 木	全粥60g 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 人参の甘煮 みそ汁(大根・ほうれん草)	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油	かじき、鶏ひき肉、無添加味噌、粉チーズ	にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん、カットトマト缶詰、ほうれんそう、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 魚のチーズ焼き 小松菜のあえ物 トマトスープ	エネルギー 185 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 3.6 g カルシウム 59 mg
05 19 金	全粥60g 納豆あえ きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、ごま油	納豆、木綿豆腐、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g マーボー豆腐風 大根と人参煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	エネルギー 194 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 4.2 g カルシウム 59 mg
06 20 土	味噌うどん 茹でブロッコリー ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、みみそ(淡色みみそ)、かつお節	にんじん、ブロッコリー、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 麩と野菜の葛煮 さつまいもの甘煮 味噌汁(人参)	エネルギー 190 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 2.7 g カルシウム 85 mg
08 22 月	全粥60g 白身魚のトマト煮 スティック野菜 野菜スープ	米、じゃがいも	挽きわり納豆、かれい、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、カットトマト缶詰、ほうれんそう、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 納豆あえ(こまつな) 青のりポテト 味噌汁(玉葱)	エネルギー 181 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 2.4 g カルシウム 59 mg
09 23 火	全粥60g 麩と野菜の含め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	米、焼ふ、なたね油	かれい、無添加味噌	なす、かぼちゃ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 魚の磯焼き なすの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 176 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 2.0 g カルシウム 36 mg
10 24 水	全粥60g 鶏ひき肉と野菜の煮物 トマト 味噌汁(きやべつ)	米、さつまいも、焼ふ、片栗粉	鶏さき身挽き肉、無添加味噌	トマト、ブロッコリー、にんじん、こまつな、ほうれんそう、キャベツ	かつおだし汁、有機醤油、昆布だし汁	全粥60g 小松菜のおふ煮 ブロッコリーあえ 味噌汁(さつまい)	エネルギー 156 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 0.9 g カルシウム 41 mg
11 25 木	野菜うどん キャベツと人参煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、なたね油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう	かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 豆腐の炒り煮 じゃがいも煮 味噌汁(大根・玉ねぎ)	エネルギー 187 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 4.2 g カルシウム 86 mg
12 26 金	全粥90g 小松菜のそぼろ炒め煮 南瓜煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、なたね油	かれい、鶏さき身挽き肉、無添加味噌、かつお節(削り節)	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 煮魚 きゅうりと人参のおかか和え 白菜スープ	エネルギー 174 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 1.5 g カルシウム 52 mg
13 27 土	野菜うどん 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)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、無添加味噌、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、カットトマト缶詰、はくさい、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、有機醤油、本みりん、昆布だし汁	全粥60g 豆腐(トマト煮) 茹でブロッコリー 味噌汁(キャベツ・人参)	エネルギー 186 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 3.3 g カルシウム 122 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 オクラ メロン すいか

じりじりと照り付ける日差しに、夏の到来を感じさせる今日この頃です。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これから本格的な暑さに備えましょう。