

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3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			
01 15 水	全粥60g 肉じゃが ブロッコリーのごま和え 味噌汁(白菜)	米、じゃがいも、なたね油	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	ブロッコリー、にんじん、はくさい、なす、かぼちゃ、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐の磯焼き 茄子の煮物 味噌汁(かぼちゃ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	180 kcal 7.4 g 3.0 g 47 mg
02 16 木	全粥60g 煮魚 キャベツの磯あえ 味噌汁(大根)	米	かかれい、ツナ水煮缶、無添加味噌	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト、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	全粥60g ツナとトマト煮 きゅうりの醤油和え 野菜スープ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	165 kcal 9.3 g 1.0 g 49 mg
03 17 金	白身魚のリゾット サラダ 野菜スープ	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、だいこん、こまつな、きゅうり、はくさい、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	全粥60g つくねハンバーグ コロコロサラダ 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	183 kcal 11.6 g 2.8 g 62 mg
04 18 土	野菜うどん さつま芋の甘煮 プレーンヨーグルト	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、かつお節	にんじん、ほうれんそう、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 麩の野菜あんかけ 人参の甘煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	209 kcal 8.1 g 3.1 g 84 mg
06 21 火	全粥60g たらの味噌煮 いんげんと人参煮 すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ	たら、挽きわり納豆、無添加味噌	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、かぶ、いんげん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 納豆和え かぶの含め煮 味噌汁(玉ねぎ・人参)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	159 kcal 8.8 g 1.3 g 40 mg
07 28 火	全粥60g 大根と鶏ひき肉のどろ煮 スティックきゅうり トマトスープ	米	かかれい、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	なす、だいこん、はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g カレイの煮つけ 白菜のお浸し 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	152 kcal 8.6 g 1.5 g 38 mg
08 29 水	鶏うどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま	こまつな、かぼちゃ、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐の味噌だれ 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	192 kcal 8.1 g 3.7 g 120 mg
09 30 木	全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 おかか和え 味噌汁(かぶ)	米、じゃがいも	かかれい、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、カリフラワー、ほうれんそう、かぶ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g 煮魚 茹でカリフラワー 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	158 kcal 9.2 g 1.5 g 42 mg
10 24 金	全粥60g さつま芋と鶏そぼろ煮 トマト 味噌汁(茄子)	米、さつまいも	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、なす、トマト、だいこん、こまつな、たまねぎ、いんげん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 小松菜のしらす煮 大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	179 kcal 7.8 g 2.4 g 66 mg
11 25 土	お麩うどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、かつお節、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 野菜と鶏ひきの煮 スティックにんじん 味噌汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	191 kcal 8.7 g 3.5 g 74 mg
13 27 月	そぼろ粥 大根煮 味噌汁(ほうれん草)	ゆでうどん、じゃがいも、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	煮込みうどん 青のりポテト プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	199 kcal 9.5 g 3.5 g 77 mg
14 火	全粥60g たらのあん煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(大根)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、たら、無添加味噌、かつお粉	ほうれんそう、だいこん、はくさい、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐ステーキ風 きゅうりのおかか和え 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	186 kcal 10.7 g 3.8 g 50 mg
22 水	チキンと野菜の粥 花野菜サラダ オニオンスープ	米、焼ふ	かかれい、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、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60g カレイの煮付け キャベツサラダ 味噌汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	167 kcal 9.8 g 2.0 g 36 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

陽ざしには夏の名残もありますがいよいよ秋がやってきます。
食欲の秋といわれるようにこれから旬をむかえるおいしい食べ物が沢山あります。
バランスの良い食事をこころがけ今月も元気に過ごしましょう。

