

| 日 ノ 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 22 月 | 全粥60g かきいりの煮付け キャベツの磯あえ 味噌汁(焼き麩) | 米、焼ふ、片栗粉 | 絹ごし豆腐、かきい、無添加味噌 | きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、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 豆腐ステーキ風 スティックきゅうり 味噌汁(玉ねぎ) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 156 kcal 9.0 g 1.5 g 49 mg |
| 02 23 火 | しらすうどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト | ゆでうどん、じゃがいも、米 | ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌 | トマト、はくさい、こまつな、かぶ、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 | 全粥60g 鶏そぼろとかぶの煮物 トマト 味噌汁(白菜) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 185 kcal 8.6 g 3.1 g 104 mg |
| 03 24 水 | 全粥60g 小松菜の納豆和え ころも大根のサラダ 味噌汁(茄子) | 米 | 鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌 | にんじん、だいこん、ほうれんそう、ブロッコリー、なす、こまつな、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 鶏ひき肉と野菜の煮物 茹でブロッコリー 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 | 161 kcal 6.9 g 2.6 g 53 mg |
| 04 25 木 | 全粥60g たらのトマトソース 冬瓜の煮物 キャベツスープ | ゆでうどん、さつまいも、米 | ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌 | ほうれんそう、とうがん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、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 | 味噌うどん さつまいもの甘煮 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 | 212 kcal 12.1 g 2.7 g 92 mg |
| 05 金 | 全粥60g 肉じゃが ほうれん草の煮浸し 味噌汁(茄子) | 米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉 | かきい、鶏ひき肉、無添加味噌 | にんじん、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、なす | かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油 | 全粥60g かきい玉ねぎソース 白菜と人参煮 味噌汁(焼き麩) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 182 kcal 11.8 g 2.2 g 43 mg |
| 06 20 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)、挽きわり納豆、無添加味噌 | たまねぎ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油 | 納豆丼 青菜のお浸し 味噌汁(大根) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 195 kcal 7.8 g 2.9 g 88 mg |
| 08 29 月 | 全粥60g 鶏ひき肉と茄子の煮 かぶの含め煮 味噌汁(ほうれん草) | 米、片栗粉 | 絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉 | かぶ、ほうれんそう、ブロッコリー、はくさい、なす、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 豆腐煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(白菜) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 152 kcal 6.7 g 2.3 g 42 mg |
| 09 30 火 | 全粥60g たらの煮付け 小松菜の和え物 味噌汁(大根) | 米 | たら、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無添加味噌 | たまねぎ、だいこん、こまつな、きゅうり、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 ハンバーグ きゅうり煮 オニオンスープ | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 166 kcal 10.7 g 1.9 g 51 mg |
| 10 31 水 | 野菜うどん かぶの煮物 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、無添加味噌 | にんじん、トマト、ほうれんそう、なす、キャベツ、かぶ、たまねぎ | かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油 | 全粥60g キャベツと焼き麩の煮 トマト 味噌汁(茄子) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 183 kcal 7.9 g 3.1 g 81 mg |
| 12 26 金 | そぼろ粥 じゃが芋煮 味噌汁(豆腐) | 米、じゃがいも | かきい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、あおのり | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢 | 全粥60g カレーの磯煮 キャベツ甘酢サラダ 味噌汁(玉ねぎ) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 192 kcal 11.9 g 2.5 g 46 mg |
| 13 27 土 | 野菜うどん 野菜のころも煮 プレーンヨーグルト | ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ | ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、無添加味噌 | だいこん、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油 | 全粥60g 野菜と焼き麩の煮物 さつまいもの甘煮 味噌汁(大根) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 193 kcal 7.0 g 2.2 g 93 mg |
| 15 月 | 全粥60g たらのとろみ煮 きゅうりのサラダ 味噌汁(大根) | 米、片栗粉 | たら、挽きわり納豆、無添加味噌 | はくさい、だいこん、なす、きゅうり、にんじん、いんげん | かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩 | 全粥60g 納豆と白菜のとろ煮 いんげんと人参煮 味噌汁(茄子) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 159 kcal 9.9 g 1.2 g 41 mg |
| 16 火 | 全粥60g 鶏そぼろとブロッコリー煮 かぶの含め煮 味噌汁(キャベツ) | ゆでうどん、じゃがいも、米 | ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌 | かぶ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油 | しらすうどん じゃが芋の煮物 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 | 197 kcal 8.7 g 3.1 g 91 mg |
| 17 水 | 全粥60g 鶏ひき肉のトマト煮 スティックきゅうり カリフラワースープ | 米、焼ふ、片栗粉 | 絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌 | きゅうり、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、カリフラワー、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 豆腐のとろみ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(焼き麩) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 157 kcal 6.6 g 2.2 g 37 mg |
| 18 木 | 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、無添加味噌 | ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、かぶ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油 | 青菜と鶏ひき肉の粥 茄子と玉ねぎの煮物 味噌汁(かぶ) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 194 kcal 8.1 g 3.1 g 83 mg |
| 19 金 | 全粥60g キャベツの納豆あえ かぶの煮物 味噌汁(ほうれん草) | 米 | 絹ごし豆腐、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉 | キャベツ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、だいこん、かぶ、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 豆腐の磯焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(大根) | エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム | 156 kcal 6.8 g 2.3 g 56 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。

夏野菜には体を冷やしてくれる作用があり夏バテに効果的です。
バランスのとれた食事を1日3食きちんと食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう！！

