

献立表

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	軟飯80g かわいいの煮付け 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、かた 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	軟飯80g 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 305 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 2.4 g カルシウム 71 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、米、 じゃがいも	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	軟飯80g 鶏そぼろとかぶの煮物 トマト 味噌汁(白菜)	エネルギー 288 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 4.2 g カルシウム 140 mg
03 24 水	軟飯80g 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	軟飯80g 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 312 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 3.8 g カルシウム 76 mg
04 25 木	軟飯80g 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、米、さ つまいも	ヨーグルト(無糖)、 たら、豚肉/赤身二 度挽き、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 さつま芋の甘煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 313 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 2.9 g カルシウム 119 mg
05 26 金	軟飯80g 肉じゃが えのきの煮浸し 味噌汁(わかめ)	米、じゃがいも、焼 ふ、片栗粉	さけ、鶏ひき肉、無 添加味噌	にんじん、はくさ い、えのきたけ、た まねぎ、いんげん、 生わかめ	かつおだし汁、か つお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 鮭の玉ねぎソース 白菜と人参煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 4.0 g カルシウム 42 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 303 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 3.9 g カルシウム 117 mg
08 29 月	軟飯80g 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	軟飯80g 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 299 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 3.5 g カルシウム 60 mg
09 30 火	軟飯80g かじきの煮付け 小松菜のごま和え 味噌汁(大根)	米	かじき、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、無添 加味噌、すりごま	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	軟飯80g ハンバーグ きゅうり煮 オニオンスープ	エネルギー 333 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 5.3 g カルシウム 65 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	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、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	軟飯80g キャベツとツナの煮 トマト 味噌汁(茄子)	エネルギー 285 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 4.4 g カルシウム 107 mg
12 26 金	そぼろ丼 じゃが芋煮 味噌汁(豆腐)	米、じゃがいも	かた、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	軟飯80g カレイの磯煮 キャベツ甘酢サラダ 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 343 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 3.6 g カルシウム 62 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、米、さ つまいも、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	軟飯80g 野菜と焼き麩の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁(大根)	エネルギー 300 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 3.0 g カルシウム 124 mg
15 31 月	軟飯80g 焼き鮭 きゅうりのサラダ 味噌汁(大根)	米	さけ、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、ひじき	かつおだし汁、か つお・昆布だし 汁、有機醤油、食 塩	軟飯80g 納豆と白菜のどろ煮 ひじきの煮物 味噌汁(茄子)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 3.2 g カルシウム 63 mg
16 1 火	軟飯80g 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、米、 じゃがいも	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 306 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 4.3 g カルシウム 122 mg
17 2 水	軟飯80g 鶏ひき肉のトマトチーズ煮 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、 粉チーズ、すりごま	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	軟飯80g 豆腐のどろみ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 313 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 3.9 g カルシウム 71 mg
18 3 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	青菜と鶏ひき肉の軟飯 茄子と玉ねぎの煮物 味噌汁(かぶ)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 4.2 g カルシウム 110 mg
19 4 金	軟飯80g キャベツの納豆あえ えのきの煮浸し 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、えのきたけ、あ おのり	かつおだし汁、か つお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐の磯焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(大根)	エネルギー 306 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 3.6 g カルシウム 78 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！！

