

献立表

| 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 29 | 全粥60g 鶏そぼろと玉ねぎのあんかけ トマト 味噌汁(茄子) | 米、片栗粉 | かたい、鶏ひき肉、無添加味噌 | トマト、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、なす、だいこん | かつお・昆布だし汁、有機醤油 | 全粥60g カレイの煮つけ ほうれん草の和え物 味噌汁(大根) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 155 kcal 9.8 g 1.6 g |
| 02 23 | ミートうどん 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)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉 | はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぶ、トマト、ビュレ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油 | 全粥60g 納豆と白菜のどろ煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(かぶ) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 166 kcal 6.9 g 3.1 g |
| 03 24 | 全粥60g 鶏そぼろのほうれん草煮 木 大根と人参煮 味噌汁(茄子) | 米、片栗粉 | 絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌 | ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、なす、にんじん | かつお・昆布だし汁、有機醤油 | 全粥60g 豆腐のどろみ煮 茹でブロッコリー 味噌汁(玉ねぎ) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 140 kcal 5.3 g 1.7 g |
| 04 | そぼろあんかけ粥 キャベツサラダ 金 味噌汁(かぶ) | ゆでうどん、米、片栗粉 | ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌 | かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、はくさい、かぶ、たまねぎ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油 | しらすうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト | エネルギー たんぱく質 脂質 | 164 kcal 6.7 g 2.5 g |
| 05 19 | お麩うどん ほうれん草煮 土 プレーンヨーグルト | ゆでうどん、米、さつまいも、片栗粉、焼ふ | ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌 | たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、キャベツ | かつお・昆布だし汁、有機醤油 | 全粥60g 鶏そぼろの野菜あんかけ さつま芋の煮物 味噌汁(大根) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 167 kcal 5.8 g 2.5 g |
| 07 | 全粥60g ほうれん草の納豆あえ 月 大根のおかか和え 味噌汁(さつま芋) | 米、さつまいも、片栗粉 | たら、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉 | だいこん、ほうれんそう、なす、はくさい、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 たらのどろみ煮 茄子の煮物 味噌汁(白菜) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 149 kcal 7.7 g 1.1 g |
| 08 | 全粥60g 鶏そぼろのみそ煮 火 きゅうりと人参のサラダ すまし汁(焼き麩) | 米、じゃがいも、焼ふ | 鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌 | たまねぎ、にんじん、かぶ、こまつな、きゅうり | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢 | 全粥60g 小松菜のしらす煮 かぶ煮 味噌汁(じゃが芋) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 135 kcal 4.8 g 1.3 g |
| 09 30 | 味噌うどん キャベツサラダ 水 プレーンヨーグルト | ゆでうどん、米 | ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌 | ほうれんそう、にんじん、キャベツ、なす、こまつな、あおのり | かつお・昆布だし汁、有機醤油 | 全粥60g 豆腐の磯煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(茄子) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 152 kcal 6.5 g 2.9 g |
| 10 31 | 全粥60g たらの煮付け 木 冬瓜の煮物 味噌汁(白菜) | 米、片栗粉 | たら、鶏ひき肉、無添加味噌 | とうがん、きゅうり、かぼちゃ、はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん | かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢 | 全粥60g かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのサラダ 味噌汁(大根) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 148 kcal 7.6 g 1.2 g |
| 12 26 | 味噌うどん じゃが芋煮 土 プレーンヨーグルト | ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、焼ふ | ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌 | だいこん、キャベツ、にんじん、はくさい、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 キャベツの鶏そぼろあんかけ ころころ煮物 味噌汁(玉ねぎ) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 159 kcal 5.8 g 2.4 g |
| 14 | 全粥60g カレイの煮つけ 月 いんげんと人参煮 味噌汁(茄子) | 米、片栗粉 | かたい、絹ごし豆腐、無添加味噌 | にんじん、キャベツ、なす、かぶ、いんげん | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油 | 全粥60g 豆腐ステーキ風 キャベツサラダ 味噌汁(かぶ) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 139 kcal 7.4 g 1.1 g |
| 16 | お麩うどん 冬瓜の煮物 水 プレーンヨーグルト | ゆでうどん、じゃがいも、米、焼ふ | ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉 | はくさい、とうがん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、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 納豆と白菜のどろ煮 じゃが芋の土佐煮 味噌汁(大根) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 155 kcal 5.8 g 2.3 g |
| 17 | 全粥60g かたいのみそ煮 木 かぼちゃの煮物 すまし汁(白菜) | 米 | かたい、鶏ひき肉、無添加味噌 | かぼちゃ、かぶ、はくさい、なす、こまつな、にんじん | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油 | 青菜とそぼろ粥 かぶの含め煮 味噌汁(茄子) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 151 kcal 8.1 g 1.5 g |
| 18 | 全粥60g 回鍋肉風 金 きゅうり煮 玉ねぎスープ | 米、片栗粉、焼ふ | たら、鶏ひき肉、無添加味噌 | きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油 | 全粥60g 白身魚の煮付け 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 | 141 kcal 7.7 g 1.2 g |
| 21 | 全粥60g ほうれん草の納豆あえ 月 大根のおかか和え 味噌汁(さつま芋) | 米、さつまいも、片栗粉 | 鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉 | だいこん、にんじん、ほうれんそう、なす、キャベツ、はくさい | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油 | 全粥60g キャベツと鶏そぼろのあんかけ 茄子の煮物 味噌汁(白菜) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 166 kcal 6.8 g 2.9 g |
| 22 | 全粥60g 鶏そぼろのみそ煮 火 きゅうりと人参のサラダ すまし汁(焼き麩) | 米、じゃがいも、焼ふ | 鶏ひき肉、無添加味噌 | たまねぎ、にんじん、かぶ、こまつな、きゅうり | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢 | 全粥60g 小松菜と焼き麩の煮物 かぶ煮 味噌汁(じゃが芋) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 133 kcal 4.1 g 1.2 g |
| 25 | そぼろあんかけ粥 キャベツサラダ 金 味噌汁(かぶ) | ゆでうどん、米、片栗粉、焼ふ | ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌 | かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、はくさい、かぶ、たまねぎ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油 | 野菜うどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト | エネルギー たんぱく質 脂質 | 161 kcal 6.0 g 2.5 g |

※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。

