

# 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			
02 23 月	全粥60g 肉じゃが トマト 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、トマト、たまねぎ、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 納豆と白菜のどろ煮 人参のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	154 kcal 5.8 g 2.3 g 27 mg
03 17 31 火	全粥60g たらのみそ煮 いんげんと人参煮 すまし汁(焼き麩)	ゆでうどん、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、にんじん、こまつな、だいこん、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	鶏そぼろうどん 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 カルシウム	189 kcal 11.4 g 2.5 g 89 mg
04 18 水	全粥60g 鶏そぼろと野菜のトマト煮 きゅうり煮 ブロッコリースープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、ブロッコリー、なす、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、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 豆腐のどろみ煮 白菜煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	139 kcal 4.9 g 1.7 g 35 mg
05 19 木	野菜うどん 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、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、かぶ	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 かぶの含め煮 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	183 kcal 11.8 g 2.8 g 84 mg
06 20 金	マーボーなす井風 キャベツの和え物 玉ねぎスープ	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、だいこん、なす	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g たらの煮付け 小松菜の煮浸し 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	148 kcal 8.1 g 1.5 g 50 mg
07 土	野菜うどん 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、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、だいこん、ほうれんそう、はくさい	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 大根のそぼろあんかけ 人参煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	164 kcal 6.0 g 2.5 g 73 mg
10 24 火	全粥60g かれいの煮付け ほうれん草の和え物 味噌汁(茄子)	米、焼ふ	かれい、挽きわり納豆、無添加味噌	こまつな、ほうれんそう、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 小松菜の納豆あえ 大根と人参煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	151 kcal 9.8 g 1.5 g 57 mg
11 25 水	味噌うどん 茹でブロッコリー 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	ブロッコリー、なす、にんじん、たまねぎ、こまつな、かぶ	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 茄子の含め煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	170 kcal 7.2 g 3.0 g 92 mg
12 26 木	全粥60g 鶏そぼろの白菜あんかけ さつま芋の煮物 トマトスープ	米、さつまいも、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらす粥 きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	203 kcal 10.5 g 4.7 g 58 mg
13 27 金	そぼろ粥 キャベツサラダ 味噌汁(玉ねぎ)	米、じゃがいも、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g カレイのおろし煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(じゃが芋)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	159 kcal 10.4 g 1.6 g 37 mg
14 28 土	お麩うどん きゅうり煮 プレーンヨーグルト	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	にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろのキャベツ煮 ころころ煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	161 kcal 6.1 g 2.5 g 82 mg
16 30 月	全粥60g 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜)	米、片栗粉、焼ふ	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、ほうれんそう、にんじん、はくさい、なす	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g たらの煮付け 茄子の含め煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	142 kcal 7.7 g 1.2 g 29 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。

