

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午後食	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 木	みそうどん 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)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、だいこん、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	全粥60g 豆腐ステーキ風 白菜と人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	176 kcal 7.1 g 3.2 g 94 mg
02 金	全粥60g たらの煮付け キャベツの和え物 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	たら、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	にんじん、キャベツ、きゅうり、なす、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g きゅうり納豆 人参のおかか和え 味噌汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	156 kcal 9.7 g 1.5 g 47 mg
03 17 土	お麩うどん さつま芋の煮物 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	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	そばろあんかけ粥 人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	183 kcal 6.4 g 2.5 g 78 mg
05 19 月	全粥60g 鶏そばろのトマト煮 茹でブロッコリー 味噌汁(さつま芋)	ゆでうどん、米、さつまいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	ブロッコリー、かぶ、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらすうどん かぶの含め煮 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	178 kcal 8.0 g 2.6 g 92 mg
06 20 火	全粥60g 鶏ひき肉と白菜のとりみ煮 きゅうり煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、焼ふ、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、だいこん、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	全粥60g 小松菜と焼き麩の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	141 kcal 4.4 g 1.2 g 33 mg
07 21 水	煮込みうどん キャベツサラダ 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)、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、なす、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥60g カレイの煮付け 大根煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	178 kcal 10.0 g 2.7 g 83 mg
08 22 木	全粥60g たらのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁(小松菜)	米、片栗粉、焼ふ	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	かぶ、かぼちゃ、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そばろのキャベツ煮 かぶの含め煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	152 kcal 7.8 g 1.2 g 36 mg
09 金	鶏そばろと青菜のあんかけ丼 きゅうり煮 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、はくさい、にんじん、ほうれんそう、なす、だいこん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g たらの煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	147 kcal 9.2 g 1.2 g 33 mg
10 24 土	お麩うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏そばろと青菜の粥 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	196 kcal 9.5 g 4.3 g 80 mg
13 27 火	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)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、はくさい、だいこん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のとりみ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	175 kcal 6.9 g 3.0 g 84 mg
14 28 水	全粥60g 鶏そばろと野菜のあんかけ きゅうりと人参煮 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	かぶ、こまつな、きゅうり、はくさい、なす、キャベツ、たまねぎ、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 小松菜の納豆和え かぶの含め煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	147 kcal 5.7 g 2.2 g 46 mg
15 29 木	全粥60g カレイの煮付け いんげんと人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、いんげん、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、有機醤油	あんとうどん 茹でブロッコリー 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	186 kcal 12.3 g 2.9 g 86 mg
16 金 26 月	マーボー丼風 じゃが芋煮 小松菜スープ	米、じゃがいも、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	なす、にんじん、だいこん、こまつな、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g たらのとりみ煮 茄子の含め煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	158 kcal 9.1 g 1.1 g 41 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

