

# 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 金	白身魚と青菜の粥 さつま芋の煮物 すまし汁(焼き麩)	米、さつまいも、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、なす、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、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 ほうれん草の和え物 味噌汁(茄子)	エネルギー 174 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 1.3 g カルシウム 44 mg	
02 16 30 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、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、なす、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏そぼろと青菜の粥 人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 203 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 2.6 g カルシウム 74 mg	
04 18 月	全粥60g 鶏そぼろと玉ねぎのとりみ煮 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	かぼちゃ、かぶ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、いんげん、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 豆腐のみそあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 154 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 2.0 g カルシウム 42 mg	
05 19 火	全粥60g かれないの煮付け トマト 味噌汁(ほうれん草)	ゆでうどん、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かれない、無添加味噌	トマト、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぶ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	お麩うどん かぶときゅうりのころろ煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 163 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 1.9 g カルシウム 80 mg	
06 水	全粥60g 鶏そぼろとブロッコリーの煮物 大根と人参煮 白菜スープ	米、片栗粉	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、ブロッコリー、なす、きゅうり、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 小松菜の納豆あえ おかか和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 143 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 1.9 g カルシウム 47 mg	
07 木	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、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、ほうれんそう、なす、たまねぎ、だいこん、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 鶏ひき肉の小松菜煮 茄子の含め煮 味噌汁(大根)	エネルギー 181 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 2.6 g カルシウム 102 mg	
08 22 金	鶏そぼろと野菜のあんかけ粥 キャベツサラダ 味噌汁(玉ねぎ)	米、片栗粉	かれない、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、キャベツ、たまねぎ、はくさい、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 カレイの煮付け いんげんと人参煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 181 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 1.5 g カルシウム 35 mg	
09 23 土	みそうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ、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、キャベツ、かぼちゃ、なす	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろとキャベツのとりみ煮 人参のおかか和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 175 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 2.5 g カルシウム 73 mg	
11 25 月	全粥60g 鶏そぼろのトマト煮 きゅうり煮 小松菜スープ	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、きゅうり、はくさい、トマト、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 たらの煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 142 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 1.2 g カルシウム 39 mg	
12 26 火	全粥60g たらのとりみ煮 茄子の含め煮 味噌汁(豆腐)	米、片栗粉	たら、木綿豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、なす、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、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 鶏ひき肉のキャベツ煮 大根と人参煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 158 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 1.6 g カルシウム 39 mg	
13 27 水	全粥60g 白菜の納豆和え きゅうりと人参煮 味噌汁(小松菜)	米、さつまいも、焼ふ、片栗粉	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、かぶ、にんじん、こまつな、きゅうり	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かぶのそぼろあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 161 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 1.9 g カルシウム 43 mg	
14 28 木	鶏そぼろのあんかけ粥 白菜煮 味噌汁(茄子)	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、こまつな、ほうれんそう、なす、かぼちゃ、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 豆腐ステーキ風 小松菜と玉ねぎ煮 味噌汁(かぼちゃ)	エネルギー 171 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 1.8 g カルシウム 47 mg	
15 29 金	ミートうどん かぶのサラダ プレーンヨーグルト	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、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、かぶ、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 キャベツのしらす煮 茹でブロッコリー 味噌汁(茄子)	エネルギー 169 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 2.6 g カルシウム 88 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。

