

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 22 水	全粥60g たらの煮付け 茹でブロッコリー 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	たら、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	ブロッコリー、はくさい、こまつな、なす、キャベツ、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 小松菜のおかか和え 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	150 kcal 9.8 g 1.2 g 56 mg
02 23 木	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、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、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 キャベツのしらす煮 きゅうり煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	184 kcal 8.3 g 2.9 g 99 mg
07 21 火	全粥60g 肉じゃが トマト 味噌汁(こまつな)	米、じゃがいも、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、トマト、なす、だいこん、こまつな、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 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	146 kcal 5.0 g 1.9 g 33 mg
08 29 水	野菜うどん 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、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、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 かれいの煮付け かぶの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	203 kcal 11.7 g 2.8 g 89 mg
09 30 木	全粥60g 鶏そぼろのトマト煮 白菜煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、じゃがいも、片栗粉	たら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、無添加味噌	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、トマト	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g たらのみそ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁(ほうれん草)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	160 kcal 9.4 g 1.2 g 30 mg
10 24 金	そぼろあんかけ粥 キャベツの和え物 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌、かつお粉	にんじん、こまつな、キャベツ、ほうれんそう、なす、たまねぎ、かぶ、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 小松菜のしらす煮 人参のおかか和え 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	142 kcal 5.9 g 1.4 g 64 mg
11 25 土	あんどうどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、キャベツ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g さつま芋のそぼろあんかけ キャベツの和え物 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	180 kcal 6.8 g 2.6 g 83 mg
13 27 月	全粥60g かれいのみそ煮 ほうれん草の和え物 すまし汁(大根)	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かれい、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g お麩うどん 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	182 kcal 11.8 g 2.2 g 87 mg
14 28 火	全粥60g 鶏そぼろの小松菜煮 大根と人参煮 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、はくさい、だいこん、にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、かぶ	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 白菜煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	141 kcal 5.1 g 1.9 g 39 mg
15 水	全粥60g 鶏そぼろの野菜あんかけ トマト 味噌汁(キャベツ)	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、トマト、ほうれんそう、なす、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g しらすのあんかけ粥 さつま芋の煮物 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	157 kcal 5.8 g 1.4 g 45 mg
16 木	あんどうどん 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	きゅうり、ほうれんそう、はくさい、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	全粥60g 豆腐のどろみ煮 きゅうり煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	161 kcal 6.3 g 2.7 g 75 mg
17 31 金	白身魚と青菜の粥 キャベツサラダ 味噌汁(豆腐)	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 鶏そぼろのブロッコリー煮 人参のおかか和え 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	157 kcal 10.1 g 1.6 g 52 mg
18 土	野菜うどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、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、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 玉ねぎのそぼろあんかけ 人参煮 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	175 kcal 6.3 g 2.5 g 74 mg
20 月	全粥60g 鶏そぼろとキャベツのどろみ煮 大根のきんぴら風 味噌汁(白菜)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	なす、だいこん、キャベツ、はくさい、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 豆腐のみそ煮 茄子の含め煮 すまし汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	136 kcal 4.6 g 1.7 g 33 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。

