

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 22	軟飯80g たらの煮付け 水 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	軟飯80g 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 286 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 1.8 g カルシウム 77 mg
02 23	みそうどん かぼちゃの煮物 木 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	軟飯80g キャベツのしらす煮 きゅうり煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 288 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 4.0 g カルシウム 133 mg
07 21	軟飯80g 肉じゃが 火 トマト 味噌汁(小松菜)	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	軟飯80g 豆腐ステーキ風 茄子の含め煮 味噌汁(大根)	エネルギー 290 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 2.9 g カルシウム 49 mg
08 29	野菜うどん さつま芋の煮物 水 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)、さけ、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	軟飯80g 鮭の煮付け かぶの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 314 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 4.6 g カルシウム 104 mg
09 30	軟飯80g 鶏そぼろのトマト煮 木 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	軟飯80g 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 300 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 2.0 g カルシウム 39 mg
10 24	そぼろあんかけ丼 キャベツのごま和え 金 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、すりごま	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	軟飯80g 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 285 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 2.2 g カルシウム 93 mg
11 25	あんどうどん 茹でブロッコリー 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	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	軟飯80g 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 281 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 3.5 g カルシウム 110 mg
13 27	軟飯80g 鮭のみそ煮 月 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)、さけ、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	軟飯80g ツナうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 296 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 3.7 g カルシウム 102 mg
14 28	軟飯80g 鶏そぼろの小松菜煮 火 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	軟飯80g きゅうり納豆 白菜煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 283 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 2.9 g カルシウム 58 mg
15 水	軟飯80g 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	しらすのあんかけ丼 さつま芋の煮物 味噌汁(茄子)	エネルギー 307 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 2.2 g カルシウム 66 mg
16 木	あんどうどん じゃが芋煮 木 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、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	軟飯80g 豆腐のどろみ煮 きゅうり煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 267 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 3.7 g カルシウム 99 mg
17 31	鮭と青菜の軟飯 キャベツサラダ 金 味噌汁(豆腐)	米、片栗粉	さけ、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、しいたけ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 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 313 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 3.6 g カルシウム 65 mg
18 土	野菜うどん かぼちゃの煮物 土 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	軟飯80g 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 274 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 3.4 g カルシウム 97 mg
20 月	軟飯80g 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	軟飯80g 豆腐のみそ煮 茄子の含め煮 すまし汁(かぶ)	エネルギー 276 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 2.6 g カルシウム 49 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。

