

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 15 29 火	軟飯80g 鶏そぼろのトマト煮 きゅうり煮 ブロッコリースープ	ゆでうどん、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	きゅうり、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g たらの煮付け かぼちゃの煮物 味噌汁(茄子)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 2.0 g カルシウム 37 mg
02 16 30 水	軟飯80g たらのとろみ煮 大根と人参煮 味噌汁(小松菜)	米、片栗粉	たら、挽きわり納豆、無添加味噌	はくさい、にんじん、だいこん、なす、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 納豆と白菜のとろ煮 茄子の含め煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 1.7 g カルシウム 63 mg
03 17 31 木	みそうどん さつま芋の煮物 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)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、かぶ、はくさい、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐のとろみ煮 ほうれん草煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 285 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 4.1 g カルシウム 126 mg
04 18 金	軟飯80g 肉じゃが トマト 味噌汁(わかめ)	米、じゃがいも、片栗粉	かとい、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、はくさい、にんじん、だいこん、いんげん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g カレイの煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー 295 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 2.3 g カルシウム 40 mg
05 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、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、ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g じゃが芋のそぼろあんかけ 人参煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 3.6 g カルシウム 103 mg
07 21 月	軟飯80g きゅうり納豆 キャベツ煮 味噌汁(大根)	米、片栗粉	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、はくさい、なす、だいこん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏ひき肉と茄子の煮物 トマト 味噌汁(白菜)	エネルギー 282 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 2.9 g カルシウム 41 mg
08 火	軟飯80g 鮭の煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(かぶ)	米、さつまいも、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、ほうれんそう、かぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g さつま芋のそぼろあんかけ ほうれん草煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 328 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 3.5 g カルシウム 48 mg
09 23 水	野菜うどん 冬瓜煮 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	とうがん、にんじん、はくさい、こまつな、きゅうり、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐のみそ煮 きゅうりと人参煮 すまし汁(キャベツ)	エネルギー 259 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 4.0 g カルシウム 125 mg
10 24 木	軟飯80g 鶏ひき肉と玉ねぎ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、こまつな、かぶ、いんげん	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 人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 296 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 2.1 g カルシウム 68 mg
11 25 金	白身魚のあんかけ丼 じゃが芋のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ)	ゆでうどん、米、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	トマト、にんじん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	みそうどん トマト プレーンヨーグルト	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 3.5 g カルシウム 118 mg
12 26 土	お麩うどん 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、キャベツ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏そぼろのほうれん草煮 人参煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 3.4 g カルシウム 96 mg
28 月	煮込みうどん 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)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏そぼろとほうれん草煮 きゅうり煮 味噌汁(豆腐)	エネルギー 282 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 3.8 g カルシウム 105 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。

