

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 19 月	全粥60g 大根の鶏そぼろあんかけ キャベツのおかかあえ 味噌汁(ブロッコリー)	米、片栗粉	かかれい、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	かぼちゃ、だいこん、ブロッコリー、はくさい、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かかれいの煮付け かぼちゃの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 182 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 2.5 g カルシウム 37 mg
02 金 20 火	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	ほうれんそう、にんじん、はくさい、なす、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のとりみ煮 ほうれん草あえ 味噌汁(茄子)	エネルギー 193 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 4.0 g カルシウム 98 mg
07 21 水	全粥60g かかれいの煮付け いんげんと人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、片栗粉	かかれい、挽きわり納豆、無添加味噌	はくさい、にんじん、かぶ、たまねぎ、キャベツ、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 納豆と白菜のとりみ煮 かぶの含め煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 1.7 g カルシウム 46 mg
08 22 木	全粥60g 鶏そぼろとほうれん草煮 きゅうり煮 味噌汁(かぶ)	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	きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	お麩うどん さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 207 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 3.4 g カルシウム 81 mg
09 23 金	しらすと青菜のあんかけ粥 かぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	米、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	かぶ、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい	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 トマト 味噌汁(白菜)	エネルギー 178 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 2.3 g カルシウム 55 mg
10 24 土	野菜うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	こまつな、ブロッコリー、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	鶏そぼろと青菜の粥 キャベツ煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 187 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 3.5 g カルシウム 117 mg
12 26 月	全粥60g 鶏そぼろと玉ねぎ煮 きゅうりと人参煮 味噌汁(豆腐)	米、さつまいも、片栗粉	かかれい、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無添加味噌	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	さつま芋粥 かかれいの煮付け 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 191 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 2.7 g カルシウム 37 mg
13 27 火	全粥60g たらのみそ煮 大根のきんぴら風 すまし汁(焼き麩)	米、片栗粉、焼ふ	たら、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	キャベツ、にんじん、だいこん、なす、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 納豆とキャベツあえ 茄子のおかかあえ 味噌汁(小松菜)	エネルギー 166 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 1.5 g カルシウム 49 mg
14 28 水	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、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	だいこん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐ステーキ風 大根煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 196 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 4.0 g カルシウム 86 mg
15 29 木	全粥60g 肉じゃが きゅうり煮 味噌汁(玉ねぎ)	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	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	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 193 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 3.4 g カルシウム 72 mg
16 30 金	白身魚のあんかけ粥 キャベツあえ 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	かかれい、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無添加味噌	かぶ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かぶと鶏そぼろ煮 茹でブロッコリー 味噌汁(豆腐)	エネルギー 211 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 2.8 g カルシウム 57 mg
17 31 土	野菜うどん 大根煮 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、だいこん、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏そぼろのあんかけ粥 じゃが芋と玉ねぎ煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 191 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 3.3 g カルシウム 74 mg

※都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

