

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 月	全粥60g 鶏そぼろと玉ねぎのとりみ煮 さつま芋の煮物 味噌汁(キャベツ)	米、さつまいも、片栗粉	絹ごし豆腐、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、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のみそ煮 茄子と人参煮 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	165 kcal 5.6 g 2.3 g 39 mg
02 16 火	全粥60g たらの煮付け 茹でブロッコリー 味噌汁(白菜)	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、ブロッコリー、かぼちゃ、はくさい、だいこん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	かぼちゃ粥 鶏そぼろのトマト煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	165 kcal 10.3 g 1.7 g 31 mg
03 17 水	鶏そぼろと野菜のうどん 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)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌	とうがん、はくさい、キャベツ、にんじん、かぶ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g たらの煮付け キャベツ煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	182 kcal 11.1 g 2.5 g 86 mg
04 18 木	全粥60g 肉じゃが トマト 味噌汁(小松菜)	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	トマト、はくさい、たまねぎ、いんげん、にんじん、なす、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g しらすと野菜煮 白菜と人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	155 kcal 7.2 g 1.8 g 62 mg
05 19 金	鶏そぼろとトマトのとりみ粥 きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	ゆでうどん、さつまいも、米、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、ブロッコリー、にんじん、トマト、たまねぎ、こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	みそうどん さつま芋の煮物 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	188 kcal 7.3 g 3.0 g 89 mg
06 20 土	野菜うどん 大根煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏そぼろと野菜のとりみ粥 じゃがが芋の煮物 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	191 kcal 7.9 g 3.5 g 75 mg
08 29 月	全粥60g たらのみそ煮 ほうれん草煮 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	にんじん、はくさい、ほうれんそう、なす	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 納豆と白菜のとり煮 人参のおかかあえ 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	157 kcal 9.8 g 1.4 g 40 mg
09 30 火	全粥60g 鶏ひき肉と小松菜煮 いんげんと人参煮 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、なす、だいこん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かれいの煮付け 大根と人参煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	166 kcal 10.4 g 2.0 g 45 mg
10 24 水	トマトうどん 白菜サラダ 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、はくさい、にんじん、ほうれんそう、こまつな、たまねぎ、トマト、ビューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のとりみ煮 冬瓜煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	178 kcal 7.5 g 3.6 g 99 mg
11 25 木	全粥60g かれいの煮付け 茹でブロッコリー 味噌汁(大根)	米、さつまいも、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	かぶ、ブロッコリー、なす、だいこん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	さつま芋粥 鶏そぼろとかぶ煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	180 kcal 10.9 g 2.0 g 38 mg
12 26 金	鶏そぼろとじゃが芋のあんかけ粥 キャベツといんげん煮 味噌汁(玉ねぎ)	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	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、はくさい、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	野菜うどん 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	216 kcal 7.5 g 3.0 g 75 mg
13 27 土	お麩うどん 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)、無添加味噌	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g キャベツ煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	154 kcal 4.9 g 1.7 g 73 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。

