

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	軟飯80g 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	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	軟飯80g 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	294 kcal 7.8 g 2.5 g 34 mg
02 16 火	軟飯80g 鮭の煮付け 茹でブロッコリー 味噌汁(白菜)	米、片栗粉	さけ、無添加味噌	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	かぼちゃ軟飯 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	288 kcal 12.5 g 2.0 g 33 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)、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	軟飯80g 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	246 kcal 8.4 g 3.4 g 99 mg
04 18 木	軟飯80g 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、無添加味噌	トマト、はくさい、にんじん、なす、こまつな、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 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	274 kcal 7.8 g 2.5 g 43 mg
05 19 金	鶏そぼろとトマトのとりみ軟飯 きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	ゆでうどん、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 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	266 kcal 10.4 g 4.1 g 111 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、米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、無添加味噌	ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g じゃが芋の煮物 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	248 kcal 7.5 g 2.2 g 92 mg
08 29 月	軟飯80g たらのみそ煮 ほうれん草煮 すまし汁(焼き麴)	米、片栗粉、焼ふ	たら、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ほうれんそう、なす	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 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	265 kcal 10.5 g 0.8 g 36 mg
09 30 火	軟飯80g 鶏ひき肉と小松菜煮 ひじきの煮物 味噌汁(えのき)	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 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	273 kcal 8.0 g 2.5 g 54 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)、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	軟飯80g 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	256 kcal 9.3 g 4.0 g 110 mg
11 25 木	軟飯80g かれの煮付け 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、無添加味噌	ブロッコリー、なす、だいこん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	さつま芋軟飯 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	291 kcal 11.7 g 1.1 g 44 mg
12 26 金	鶏そぼろとじゃが芋のあんかけ軟飯 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	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、いんげん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	わかめうどん 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	269 kcal 9.4 g 3.9 g 95 mg
13 27 土	お麴うどん 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	軟飯80g 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	245 kcal 7.1 g 2.2 g 96 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。

