

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 水	あんとじうどん じゃが芋の煮物 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	にんじん、はくさい、なす、たまねぎ、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 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	183 kcal 7.3 g 3.3 g 97 mg
02 木 27 月	全粥60g 鶏そぼろと野菜煮 トマト キャベツスープ	米、さつまいも、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	さつま芋粥 たらの煮付け 味噌汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	173 kcal 9.8 g 1.7 g 40 mg
03 17 金	しらすとキャベツの粥 じゃが芋煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 大根のそぼろあんかけ 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	174 kcal 7.3 g 3.4 g 24 mg
04 土	みそうどん 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、はくさい、かぼちゃ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 小松菜とそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	192 kcal 8.6 g 3.6 g 112 mg
06 20 月	全粥60g かれいの煮付け いんげんと人参煮 味噌汁(冬瓜)	米、片栗粉	かれい、絹ごし豆腐、無添加味噌	にんじん、とうがん、たまねぎ、こまつな、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のとりみ煮 小松菜と玉ねぎ煮 味噌汁(人参)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	160 kcal 9.8 g 1.6 g 60 mg
07 21 火	全粥60g 鶏そぼろのトマト煮 きゅうり煮 ブロッコリースープ	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、ブロッコリー、はくさい、にんじん、トマト、たまねぎ、だいこん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g たらのとりみ煮 大根煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	160 kcal 10.0 g 1.7 g 32 mg
08 22 水	お麴うどん かぶの含め煮 プレーンヨーグルト	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	かぶ、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 さつま芋と鶏そぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	202 kcal 7.2 g 2.9 g 81 mg
09 23 木	全粥60g ほうれん草の納豆あえ 人参のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ)	米、片栗粉	鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏そぼろのあんかけ粥 いんげんと人参煮 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	162 kcal 6.9 g 2.9 g 34 mg
10 24 金	マーボーなす井風 トマト 小松菜スープ	ゆでうどん、さつまいも、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	トマト、はくさい、ほうれんそう、なす、たまねぎ、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらすうどん 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	201 kcal 8.5 g 3.1 g 109 mg
11 25 土	あんとじうどん 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	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐ステーキ風 キャベツあえ 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	193 kcal 8.1 g 3.8 g 92 mg
14 28 火	全粥60g たらの煮付け 茹でブロッコリー 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、無添加味噌	ブロッコリー、かぼちゃ、なす、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のみそ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	164 kcal 9.9 g 1.3 g 47 mg
15 29 水	みそうどん じゃが芋の煮物 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)、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、トマト、にんじん、たまねぎ、だいこん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらすと青菜のあんかけ粥 トマト 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	183 kcal 7.0 g 3.0 g 78 mg
16 30 木	全粥60g 鶏そぼろと玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草と人参煮 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、はくさい、なす、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g カレイの煮付け 白菜煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	167 kcal 10.5 g 2.0 g 37 mg
31 金	白身魚とトマトの粥 かぼちゃ煮 キャベツスープ	ゆでうどん、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、かれい、かつお粉	だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	お麴うどん 大根のおかかあえ 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	194 kcal 11.3 g 2.1 g 89 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。

