

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 月	全粥60g 大根の鶏そぼろあんかけ ほうれん草あえ 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、なす、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐ステーキ風 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	172 kcal 7.2 g 3.3 g 49 mg
02 16 火	全粥60g かわいいのトマト煮 さつま芋サラダ かぶのスープ	米、さつまいも、片栗粉	かわいい、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ブロッコリー、はくさい、かぶ、トマトビュレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏そぼろとブロッコリーのあんかけ粥 人参のおかかあえ 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	219 kcal 12.4 g 2.7 g 43 mg
03 17 水	あんとじうどん 大根のみそ煮 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)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、だいこん、にんじん、なす、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g きゅうりの納豆あえ 茄子の含め煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	190 kcal 8.6 g 4.0 g 96 mg
04 18 木	全粥60g 鶏そぼろと玉ねぎのとりみ煮 いんげんと人参煮 味噌汁(豆腐)	米、片栗粉	たら、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無添加味噌	たまねぎ、にんじん、はくさい、かぶ、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g たらの煮付け 白菜と人参煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	165 kcal 10.1 g 1.9 g 37 mg
05 19 金	鶏そぼろと青菜のあんかけ粥 きゅうり煮 味噌汁(玉ねぎ)	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	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、たまねぎ	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	214 kcal 10.2 g 3.7 g 111 mg
06 20 土	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、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、なす、ほうれんそう、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	鶏ひき肉と人参のとりみ粥 茄子の含め煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	196 kcal 8.5 g 4.1 g 73 mg
08 月	全粥60g 回鍋肉風 きゅうり煮 小松菜スープ	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、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	お麴うどん かぼちゃの煮付け 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	183 kcal 7.8 g 3.4 g 86 mg
09 23 火	全粥60g 納豆と白菜のとり煮 茄子と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、さつまいも、片栗粉	かわいい、挽きわり納豆、無添加味噌	はくさい、なす、たまねぎ、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	さつま芋粥 かわいいのとりみ煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	185 kcal 10.8 g 2.1 g 44 mg
10 24 水	全粥60g 鶏そぼろと白菜煮 トマト 味噌汁(ブロッコリー)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、トマト、ほうれんそう、ブロッコリー、かぶ、にんじん	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(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	164 kcal 7.3 g 3.3 g 52 mg
11 25 木	あんとじうどん 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	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、はくさい	かつお・昆布だし汁、有機醤油	白身魚と青菜のとりみ粥 茹でブロッコリー 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	207 kcal 12.9 g 3.1 g 94 mg
12 26 金	鶏そぼろとトマトのあんかけ粥 キャベツあえ 玉ねぎスープ	米、片栗粉	しらす干し、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	こまつな、だいこん、トマト、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 小松菜のしらす煮 大根のおかかあえ 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	162 kcal 9.6 g 2.0 g 102 mg
13 27 土	野菜うどん 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	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、かぶ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐のみそ煮 かぶの含め煮 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	196 kcal 8.5 g 4.1 g 97 mg
22 月	みそうどん 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	ヨーグルト(無糖)、かわいい、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、かぼちゃ、にんじん、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g かわいいの煮付け 白菜煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	204 kcal 12.5 g 3.3 g 98 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。

