

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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 — 月 —	(離)全粥80g りんご 肉じゃが ブロッコリーのみそサラダ だしスープ(キャベツ)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	97 kcal
02 — 火 —	(離)全粥80g さけのだし蒸し だしあえ(こまつな) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	おかゆ	さけ、白みそ	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、人参、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	89 kcal
06 — 土 —	クタクタうどん 豆腐とにんじんの煮物 ゆで野菜(ブロッコリー) オレンジ	うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	オレンジ、ほうれんそう、ブロッコリー、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	95 kcal
08 — 月 —	(離)全粥80g だしスープ(たまねぎ) 肉団子のトロミ煮 オレンジ 人参スティック キャベツのだしサラダ	おかゆ、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	85 kcal
09 — 火 —	(離)全粥80g 豆腐と肉の煮物 野菜のだし煮 みそ汁(たまねぎ)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、きゅうり、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	85 kcal
10 — 水 —	(離)全粥80g りんご たらのだししょうゆ煮 人参の旨煮 みそ汁(豆腐・ねぎ)	おかゆ、砂糖、片栗粉	タラ、豆腐、白みそ	りんご、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	89 kcal
11 — 木 —	豆腐のうどん 人参のだし煮 いんげんとささ身のだしあえ	うどん、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	人参、ほうれんそう、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん		エネルギー	86 kcal
12 — 金 —	(離)全粥80g 鶏肉と豆腐の煮物 キャベツの煮物 だしスープ(人参・チンゲン菜)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	91 kcal
13 — 土 —	鶏そぼろ粥 ほうれん草のおひたし風 すまし汁(ふ・こねぎ)	おかゆ、砂糖、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、かつお節	ほうれんそう、人参、こねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	85 kcal
15 — 月 —	(離)全粥80g りんご 肉じゃが ブロッコリーのみそサラダ だしスープ(キャベツ)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	97 kcal
16 — 火 —	(離)全粥80g さけのだし蒸し だしあえ(こまつな) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	おかゆ	さけ、白みそ	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、人参、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	89 kcal
17 — 水 —	(離)全粥80g オレンジ 鶏肉のトマト煮込み 白菜のサラダ 野菜スープ	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、はくさい、オレンジ、ブロッコリー、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	85 kcal
18 — 木 —	(離)全粥80g 鶏肉のすき焼き風煮 アスパラガスと人参の出汁煮 みそ汁(チンゲン菜)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	アスパラガス、たまねぎ、人参、チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	84 kcal
19 — 金 —	(離)全粥80g 鶏ひき肉の味噌煮 キャベツのトマト煮 すまし汁(じゃがいも)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	キャベツ、トマト、ブロッコリー、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	87 kcal
20 — 土 —	クタクタうどん 豆腐とにんじんの煮物 ゆで野菜(ブロッコリー) バナナ	うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	バナナ、ほうれんそう、ブロッコリー、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	95 kcal
							脂 質	0.7 g
							カルシウム	22 mg

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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			
22 (月)	豆腐のうどん 人参のだし煮 いんげんとささ身のだしあえ	うどん、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	人参、ほうれんそう、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん		エネルギー	86 kcal
							たんぱく質	5.6 g
							脂質	0.9 g
							カルシウム	37 mg
23 (火)	(離)全粥80g 豆腐と肉の煮物 野菜のだし煮 みそ汁(たまねぎ)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、きゅうり、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	85 kcal
							たんぱく質	4.1 g
							脂質	0.7 g
							カルシウム	25 mg
24 (水)	(離)全粥80g りんご たらのだししょうゆ煮 人参の旨煮 みそ汁(豆腐・ねぎ)	おかゆ、砂糖、片栗粉	タラ、豆腐、白みそ	りんご、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	89 kcal
							たんぱく質	4.8 g
							脂質	0.6 g
							カルシウム	21 mg
25 (木)	(離)全粥80g 鶏肉の炒め煮 スティックサラダ だしスープ(大根)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、大根	だし汁、塩、パセリ粉		エネルギー	82 kcal
							たんぱく質	5.2 g
							脂質	0.2 g
							カルシウム	8 mg
26 (金)	(離)全粥80g 鶏肉と豆腐の煮物 キャベツの煮物 だしスープ(人参・チンゲン菜)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	キャベツ、長ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	91 kcal
							たんぱく質	5.1 g
							脂質	1.2 g
							カルシウム	38 mg
27 (土)	鶏そぼろ粥 ほうれん草のおひたし風 すまし汁(ふ・こねぎ)	おかゆ、砂糖、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、かつお節	ほうれんそう、人参、こねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	85 kcal
							たんぱく質	5.7 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	14 mg
29 (月)	(離)全粥80g 鶏肉のすき焼き風煮 アスパラガスと人参の出汁煮 みそ汁(チンゲン菜)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	アスパラガス、たまねぎ、人参、チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	84 kcal
							たんぱく質	5.0 g
							脂質	0.7 g
							カルシウム	23 mg
30 (火)	(離)全粥80g オレンジ 鶏肉のトマト煮込み 白菜のサラダ 野菜スープ	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、はくさい、オレンジ、ブロッコリー、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	85 kcal
							たんぱく質	5.6 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	17 mg
31 (水)	(離)全粥80g 鶏ひき肉の味噌煮 キャベツのトマト煮 すまし汁(じゃがいも)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	キャベツ、トマト、ブロッコリー、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	87 kcal
							たんぱく質	5.6 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	13 mg
()							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
()							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
()							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
()							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。