

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 （ 土 ）	(離)全粥90g りんご 鶏ささみの煮物 白菜のだししょうゆ和え みそ汁(キャベツ)	おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、みそ	りんご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、人参、こまつな、こねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 108 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g カルシウム 29 mg
03 （ 月 ）	(離)全粥90g 肉じゃが(鶏ささみ) キャベツのだし煮 みそ汁(ほうれん草)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、みそ	人参、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、さやえんどう	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 112 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.4 g カルシウム 20 mg
04 （ 火 ）	(離)全粥90g バナナ 鮭のみそ蒸し かわりきんぴら すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、砂糖	さけ、みそ	大根、バナナ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 120 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 1.1 g カルシウム 15 mg
05 （ 水 ）	(離)全粥90g オレンジ 豆腐のトロミ煮 青菜の磯辺和え みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、みそ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 109 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 1.3 g カルシウム 37 mg
06 （ 木 ）	(離)全粥90g 鶏肉のだししょうゆ煮 コールスローサラダ みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、みそ、凍り豆腐	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 105 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 0.9 g カルシウム 32 mg
07 （ 金 ）	(離)全粥90g 味噌じゃが ブロッコリーのだし煮 さつまいものだしスープ	おかゆ、じゃがいも、さつまいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、みそ	たまねぎ、ブロッコリー、人参、いんげん	だし汁、塩		エネルギー 111 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.4 g カルシウム 22 mg
08 （ 土 ）	(離)全粥90g オレンジ ハンバーグ風 キャベツときゅうりのサラダ みそ汁(人参)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ささみ(ひき肉)、みそ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 116 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 2.1 g カルシウム 19 mg
10 （ 月 ）	人参粥 鶏肉の煮物 おかか和え すまし汁(ふ・ほうれん草)	おかゆ、麩	鶏ささみ(筋無し)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 94 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.3 g カルシウム 18 mg
11 （ 火 ）	トマト煮込みパスタ アスパラのだしサラダ 豆乳スープ(さつまいも) オレンジ	スパゲティ、さつまいも、米粉、砂糖	豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、人参、ホールトマト	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 121 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 0.8 g カルシウム 26 mg
12 （ 水 ）	(離)全粥90g 蒸しさかなのあんかけ 千草煮 みそ汁(豆腐・ねぎ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	タラ、油揚げ、豆腐、みそ	こまつな、長ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 149 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 5.4 g カルシウム 89 mg
13 （ 木 ）	(離)全粥90g りんご 肉と野菜の煮物 ほうれん草ときゅうりのおひたし チンゲン菜のスープ	おかゆ、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(筋無し)	りんご、ほうれんそう、チンゲンサイ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 96 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.3 g カルシウム 18 mg
14 （ 金 ）	(離)全粥90g ミネストローネ風 鶏肉の甘辛煮(豚え・キャベツ) バナナ	おかゆ、じゃがいも、マカロニ、砂糖	鶏もも肉、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、人参	しょうゆ、チキンコンソメ、塩、だし汁		エネルギー 135 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 2.9 g カルシウム 11 mg
15 （ 土 ）	(離)全粥90g りんご 鶏ささみの煮物 白菜のだししょうゆ和え みそ汁(キャベツ)	おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、みそ	りんご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、人参、こまつな、こねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 108 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g カルシウム 29 mg
17 （ 月 ）	(離)全粥90g 肉じゃが(鶏ささみ) キャベツのだし煮 みそ汁(ほうれん草)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、みそ	人参、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、さやえんどう	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 112 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.4 g カルシウム 20 mg
18 （ 火 ）	(離)全粥90g バナナ 鮭のみそ蒸し かわりきんぴら すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、砂糖	さけ、みそ	大根、バナナ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 120 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 1.1 g カルシウム 15 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			
19 － 水 －	(離)全粥90g オレンジ 豆腐のトロミ煮 青菜の磯辺和え みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、みそ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	109 kcal
							たんぱく質	4.6 g
							脂質	1.3 g
							カルシウム	37 mg
20 － 木 －	(離)全粥90g 鶏肉のだししょうゆ煮 コールスローサラダ みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、みそ、凍り豆腐	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	105 kcal
							たんぱく質	7.4 g
							脂質	0.9 g
							カルシウム	32 mg
21 － 金 －	(離)全粥90g 味噌じゃが ブロッコリーのだし煮 さつまいものだしスープ	おかゆ、じゃがいも、さつまいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、みそ	たまねぎ、ブロッコリー、人参、いんげん	だし汁、塩		エネルギー	111 kcal
							たんぱく質	5.6 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	22 mg
22 － 土 －	(離)全粥90g オレンジ ハンバーグ風 キャベツときゅうりのサラダ みそ汁(人参)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ささみ(ひき肉)、みそ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	116 kcal
							たんぱく質	6.0 g
							脂質	2.1 g
							カルシウム	19 mg
24 － 月 －	人参粥 鶏肉の煮物 おかか和え すまし汁(ふ・ほうれん草)	おかゆ、麩	鶏ささみ(筋無し)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	94 kcal
							たんぱく質	5.9 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	18 mg
25 － 火 －	トマト煮込みパスタ アスパラのだしサラダ 豆乳スープ(さつまいも)	スパゲティ、さつまいも、米粉、砂糖	豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、人参、ホールトマト	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	115 kcal
							たんぱく質	6.3 g
							脂質	0.8 g
							カルシウム	23 mg
26 － 水 －	(離)全粥90g 蒸しさかなのあんかけ 千草煮 みそ汁(豆腐・ねぎ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	タラ、油揚げ、豆腐、みそ	こまつな、長ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	149 kcal
							たんぱく質	9.1 g
							脂質	5.4 g
							カルシウム	89 mg
27 － 木 －	(離)全粥90g りんご 肉と野菜の煮物 ほうれん草ときゅうりのおひたし チンゲン菜のスープ	おかゆ、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(筋無し)	りんご、ほうれんそう、チンゲンサイ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	96 kcal
							たんぱく質	6.2 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	18 mg
28 － 金 －	(離)全粥90g ミネストローネ風 鶏肉の甘辛煮(添え・キャベツ) バナナ	おかゆ、じゃがいも、マカロニ、砂糖	鶏もも肉、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、人参	しょうゆ、チキンコンソメ、塩、だし汁		エネルギー	135 kcal
							たんぱく質	7.4 g
							脂質	2.9 g
							カルシウム	11 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。