

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 (一) 月 月	(離)全粥90g 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	114 kcal
							たんぱく質	6.2 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	20 mg
02 (一) 火	(離)全粥90g 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	104 kcal
							たんぱく質	5.9 g
							脂質	1.0 g
							カルシウム	31 mg
06 (一) 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	119 kcal
							たんぱく質	7.7 g
							脂質	0.8 g
							カルシウム	27 mg
08 (一) 月	全粥90g 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	100 kcal
							たんぱく質	5.6 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	20 mg
09 (一) 火	(離)全粥90g 豆腐と肉の煮物 スティック野菜 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	100 kcal
							たんぱく質	5.1 g
							脂質	0.9 g
							カルシウム	31 mg
10 (一) 水	(離)全粥90g 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	105 kcal
							たんぱく質	5.8 g
							脂質	0.8 g
							カルシウム	26 mg
11 (一) 木	豆腐のうどん スティック野菜 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	108 kcal
							たんぱく質	6.9 g
							脂質	1.2 g
							カルシウム	47 mg
12 (一) 金	(離)全粥90g 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	107 kcal
							たんぱく質	6.3 g
							脂質	1.5 g
							カルシウム	47 mg
13 (一) 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	100 kcal
							たんぱく質	7.0 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	18 mg
15 (一) 月	(離)全粥90g 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	114 kcal
							たんぱく質	6.2 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	20 mg
16 (一) 火	(離)全粥90g 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	104 kcal
							たんぱく質	5.9 g
							脂質	1.0 g
							カルシウム	31 mg
17 (一) 水	(離)全粥90g 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	99 kcal
							たんぱく質	6.8 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	21 mg
18 (一) 木	(離)全粥90g 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・もやし)	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	99 kcal
							たんぱく質	6.2 g
							脂質	0.9 g
							カルシウム	29 mg
19 (一) 金	(離)全粥90g 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・わかめ)	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	102 kcal
							たんぱく質	6.9 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	17 mg
20 (一) 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	119 kcal
							たんぱく質	7.7 g
							脂質	0.8 g
							カルシウム	27 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 スティック野菜 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	108 kcal
							たんぱく質	6.9 g
							脂質	1.2 g
							カルシウム	47 mg
23 (火)	(離)全粥90g 豆腐と肉の煮物 スティック野菜 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	100 kcal
							たんぱく質	5.1 g
							脂質	0.9 g
							カルシウム	31 mg
24 (水)	(離)全粥90g 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	105 kcal
							たんぱく質	5.8 g
							脂質	0.8 g
							カルシウム	26 mg
25 (木)	(離)全粥90g 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	97 kcal
							たんぱく質	6.4 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	10 mg
26 (金)	(離)全粥90g 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	107 kcal
							たんぱく質	6.3 g
							脂質	1.5 g
							カルシウム	47 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	100 kcal
							たんぱく質	7.0 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	18 mg
29 (月)	(離)全粥90g 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・もやし)	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	99 kcal
							たんぱく質	6.2 g
							脂質	0.9 g
							カルシウム	29 mg
30 (火)	(離)全粥90g 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	99 kcal
							たんぱく質	6.8 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	21 mg
31 (水)	(離)全粥90g 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・わかめ)	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	102 kcal
							たんぱく質	6.9 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	17 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。