

献立表

日 ノ 順	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	(離)全粥90g さけのだし煮 さつま芋とにんじんの煮物 みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、さつまいも、砂糖	さけ、白みそ	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 117 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 1.0 g カルシウム 18 mg
02	(離)全粥90g 鶏肉と大根の煮物 にんじんのだししょうゆあえ みそ汁(ふ・葉ねぎ)	おかゆ、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、人参、ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー 103 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 0.5 g カルシウム 21 mg
03	(離)全粥90g 高野豆腐と人参の煮物 いんげんのだしあえ みそ汁(たまねぎ・ふ)	おかゆ、砂糖、麩	凍り豆腐、白みそ	人参、いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 91 kcal たんぱく質 3.4 g 脂 質 1.4 g カルシウム 36 mg
05	(離)全粥90g 豆腐のみそ煮 チンゲンサイと玉ねぎのだし煮 すまし汁(にんじん)	おかゆ、砂糖	豆腐、白みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 97 kcal たんぱく質 4.0 g 脂 質 2.0 g カルシウム 53 mg
06	(離)全粥90g バナナ 鶏肉の煮物 しらすのだし煮 だし煮	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	バナナ、たまねぎ、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 119 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 0.6 g カルシウム 43 mg
07	(離)全粥90g カレイの煮つけ 小松菜だし煮 みそ汁(ふ)	おかゆ、砂糖、麩	かれい、白みそ	こまつな、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.5 g カルシウム 38 mg
08	(離)全粥90g 豆腐のムニエル野菜あんかけ じゃがいものだし煮 だしスープ(チンゲンサイ・ねぎ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉、砂糖	豆腐	たまねぎ、人参、ほうれんそう、チンゲンサイ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 103 kcal たんぱく質 3.7 g 脂 質 1.4 g カルシウム 47 mg
09	(離)全粥90g りんご 鶏肉と豆腐団子のくず煮 キャベツときゅうりのだし煮 だしスープ(ねぎ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ	だし汁、塩		エネルギー 108 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 1.0 g カルシウム 28 mg
10	(離)全粥90g みそ汁(ふ) 鶏肉の甘辛煮 人参の煮物 きゅうりスティック	おかゆ、麩、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	きゅうり、人参、さやえんどう、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 101 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 0.5 g カルシウム 15 mg
12	味噌風味うどん だし和え(ほうれん草・人参) 粉ふき芋 バナナ	じゃがいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、大根、はくさい	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 122 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 0.6 g カルシウム 24 mg
13	(離)全粥90g 鶏肉のだし煮 小松菜と人参のだし和え みそ汁(豆腐・なす)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	こまつな、いんげん、人参、なす	だし汁、塩		エネルギー 97 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 0.8 g カルシウム 45 mg
14	(離)全粥90g りんご 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のだし和え スープ(じゃがいも・ほうれん草)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、たまねぎ、トマト、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 106 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 0.3 g カルシウム 13 mg
15	(離)全粥90g さけのだし煮 さつま芋とにんじんの煮物 みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、さつまいも、砂糖	さけ、白みそ	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 117 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 1.0 g カルシウム 18 mg
16	(離)全粥90g 鶏肉と大根の煮物 にんじんのだししょうゆあえ みそ汁(ふ・葉ねぎ)	おかゆ、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、人参、ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー 103 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 0.5 g カルシウム 21 mg
17	(離)全粥90g 高野豆腐と人参の煮物 いんげんのだしあえ みそ汁(たまねぎ・ふ)	おかゆ、砂糖、麩	凍り豆腐、白みそ	人参、いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 91 kcal たんぱく質 3.4 g 脂 質 1.4 g カルシウム 36 mg

※全粥は軟飯に近い固めのお粥で提供しております。

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	(離)全粥90g 豆腐のみそ煮 チンゲンサイと玉ねぎのだし煮 すまし汁(にんじん)	おかゆ、砂糖	豆腐、白みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	97 kcal
							たんぱく質	4.0 g
							脂質	2.0 g
							カルシウム	53 mg
20	(離)全粥90g 鶏肉の煮物 しらすのだし煮 だし煮	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	バナナ、たまねぎ、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	119 kcal
							たんぱく質	9.4 g
							脂質	0.6 g
							カルシウム	43 mg
21	(離)全粥90g カレイの煮つけ 小松菜だし煮 みそ汁(ふ)	おかゆ、砂糖、麩	かれい、白みそ	ごまつな、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	91 kcal
							たんぱく質	5.8 g
							脂質	0.5 g
							カルシウム	38 mg
22	(離)全粥90g 豆腐のムニエル野菜あんかけ じゃがいものだし煮 だしスープ(チンゲンサイ・ねぎ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉、砂糖	豆腐	たまねぎ、人参、ほうれんそう、チンゲンサイ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	103 kcal
							たんぱく質	3.7 g
							脂質	1.4 g
							カルシウム	47 mg
23	(離)全粥90g 鶏のだし醤油煮 ジャガ煮 オニオンスープ	おかゆ、じゃがいも、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	103 kcal
							たんぱく質	6.9 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	14 mg
24	(離)全粥90g 鶏肉の甘辛煮 人参の煮物 きゅうりスティック	おかゆ、麩、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	きゅうり、人参、さやえんどう、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	101 kcal
							たんぱく質	7.0 g
							脂質	0.5 g
							カルシウム	15 mg
26	味噌風味うどん だし和え(ほうれん草・人参) 粉ふき芋 バナナ	じゃがいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、大根、はくさい	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	122 kcal
							たんぱく質	7.7 g
							脂質	0.6 g
							カルシウム	24 mg
27	(離)全粥90g 鶏肉のだし煮 小松菜と人参のだし和え みそ汁(豆腐・なす)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	ごまつな、いんげん、人参、なす	だし汁、塩		エネルギー	97 kcal
							たんぱく質	7.1 g
							脂質	0.8 g
							カルシウム	45 mg
28	(離)全粥90g 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のだし和え スープ(じゃがいも・ほうれん草)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、たまねぎ、トマト、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	106 kcal
							たんぱく質	6.5 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	13 mg
29	(離)全粥90g さけの味噌煮 豆腐のだし煮 みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ)	おかゆ、砂糖	さけ、豆腐、白みそ	オレンジ、人参、たまねぎ、かぼちゃ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー	115 kcal
							たんぱく質	6.7 g
							脂質	1.6 g
							カルシウム	27 mg
30	(離)全粥90g 鶏肉と豆腐団子のくず煮 キャベツときゅうりのだし煮 だしスープ(ねぎ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ	だし汁、塩		エネルギー	108 kcal
							たんぱく質	7.2 g
							脂質	1.0 g
							カルシウム	28 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

※全粥は軟飯に近い固めのお粥で提供しております。