


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	中期栄養価		後期栄養価	
		熱と力になるもの	ぬるぬるになるもの	体の調子を整えるもの		調味料	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
01 (土)	野菜煮込みうどん 小松菜とキャベツのだしあえ 人参だし煮	うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな、キャベツ、大根、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 83 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 34 mg	エネルギー 104 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g カルシウム 42 mg		
03 (月)	(離)全粥 カレーの煮付け だし和え(キャベツ・きゅうり) みそ汁(豆腐)	おかゆ、砂糖	かひい、豆腐、白みそ	キャベツ、きゅうり、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.7 g カルシウム 24 mg	エネルギー 96 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.9 g カルシウム 30 mg		
04 (火)	(離)全粥 鶏肉の甘辛煮 人参と高野豆腐の煮物 みそ汁(葉ネギ・なす)	りんご缶 おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	りんご缶、いんげん、なす、人参、ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 0.9 g カルシウム 24 mg	エネルギー 117 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 1.1 g カルシウム 30 mg		
05 (水)	(離)全粥 豆腐と野菜の煮物 キャベツのだし煮 すまし汁(ねぎ)	バナナ おかゆ、片栗粉	豆腐	バナナ、キャベツ、いんげん、きゅうり、長ねぎ、人参	だし汁、だしパウダー、しょうゆ、塩	エネルギー 91 kcal たんぱく質 3.2 g 脂 質 1.3 g カルシウム 38 mg	エネルギー 107 kcal たんぱく質 3.9 g 脂 質 1.6 g カルシウム 47 mg		
06 (木)	肉味噌うどん 野菜のだし浸し だしスープ(青梗菜・たまねぎ)	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	長ねぎ、きゅうり、たまねぎ、人参、チンゲンサイ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.4 g カルシウム 23 mg	エネルギー 108 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 0.5 g カルシウム 29 mg		
07 (金)	(離)全粥 野菜煮込み きゅうりのだし和え 豆腐のスープ	 おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	たまねぎ、なす、きゅうり、人参、ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 80 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 0.5 g カルシウム 17 mg	エネルギー 94 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.6 g カルシウム 22 mg		
08 (土)	(離)全粥 高野豆腐の煮物 野菜のみそ煮 すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、砂糖	凍り豆腐、白みそ	人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 150 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 5.6 g カルシウム 110 mg	エネルギー 181 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 7.0 g カルシウム 138 mg		
10 (月)	(離)全粥(しらす) 肉じゃが キャベツのだしあえ みそ汁(だいこん)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、しらす干し	キャベツ、人参、たまねぎ、大根、絹さや	だし汁、しょうゆ	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.4 g カルシウム 21 mg	エネルギー 117 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 0.5 g カルシウム 27 mg		
11 (火)	(離)全粥 たらと人参の煮物 きゅうりのだし煮 だしスープ(じゃがいも)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	たら	人参、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 85 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 0.2 g カルシウム 16 mg	エネルギー 100 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.2 g カルシウム 20 mg		
12 (水)	(離)全粥 鶏団子の煮物 いんげんのだし煮 みそ汁(絹さや)	おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	いんげん、人参、たまねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ	エネルギー 91 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 15 mg	エネルギー 107 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 0.5 g カルシウム 19 mg		
13 (木)	(離)パン粥 鶏のだししょうゆ煮 ほうれん草のトマト煮 ポテトのスープ	食パン、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	ほうれん草、トマト、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 85 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 1.3 g カルシウム 21 mg	エネルギー 103 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 1.6 g カルシウム 26 mg		
14 (金)	(離)全粥 さけのだし煮 きゅうりのさっぱり煮 みそ汁(にんじん)	オレンジ おかゆ、砂糖	さけ、白みそ	きゅうり、オレンジ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 88 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.9 g カルシウム 14 mg	エネルギー 103 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 1.1 g カルシウム 18 mg		
15 (土)	野菜煮込みうどん 小松菜とキャベツのだしあえ 人参だし煮	うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな、キャベツ、大根、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 83 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 34 mg	エネルギー 104 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g カルシウム 42 mg		
18 (火)	(離)全粥 カレーの煮付け だし和え(キャベツ・きゅうり) みそ汁(豆腐)	おかゆ、砂糖	かひい、豆腐、白みそ	キャベツ、きゅうり、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.7 g カルシウム 24 mg	エネルギー 96 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.9 g カルシウム 30 mg		
19 (水)	(離)全粥 鶏肉の甘辛煮 人参と高野豆腐の煮物 みそ汁(葉ネギ・なす)	りんご缶 おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	りんご缶、いんげん、なす、人参、ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 0.9 g カルシウム 24 mg	エネルギー 117 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 1.1 g カルシウム 30 mg		

