

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	血や肉や骨になるもの	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	たんぱく質
01 (火)	全粥90g(中期80g) なすの肉あんかけ いんげんと人参のだし和え だし汁(ねぎ・ふ)	おかゆ、麩、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	なす、たまねぎ、人参、いんげん、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 0.3 g カルシウム 17 mg	エネルギー 107 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 0.4 g カルシウム 20 mg		
02 (水)	全粥90g(中期80g) 鮭と野菜の味噌煮 大根の煮物 だし汁(たまねぎ)	おかゆ、砂糖	さけ、白みそ	大根、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 83 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.8 g カルシウム 14 mg	エネルギー 98 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 1.0 g カルシウム 18 mg		
03 (木)	全粥90g(中期80g) 鶏団子のトマト煮 かぼちゃの煮物 だしスープ(いんげん・たまねぎ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、人参、いんげん	だし汁、塩		エネルギー 100 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.6 g カルシウム 22 mg	エネルギー 107 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.7 g カルシウム 25 mg		
04 (金)	うどん トマトときゅうりのだしサラダ ネギのだしスープ バナナ	うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	バナナ、人参、トマト、ごまつな、きゅうり、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 87 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.4 g カルシウム 27 mg	エネルギー 108 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 0.4 g カルシウム 34 mg		
05 (土)	全粥90g(中期80g) みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉と野菜のだし醤油 人参の煮物 いんげんのあんかけ	おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、人参、いんげん、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー 95 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.4 g カルシウム 18 mg	エネルギー 111 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 0.5 g カルシウム 23 mg		
07 (月)	全粥90g(中期80g) 白身魚の豆乳煮 トマトのだし和え みそ汁(豆腐)	おかゆ、砂糖	たら、豆腐、豆乳、白みそ	トマト、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 81 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 0.6 g カルシウム 19 mg	エネルギー 95 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 0.7 g カルシウム 23 mg		
08 (火)	全粥90g(中期80g) 鶏つくね風のだし醤油 3色のだし煮 だしスープ(じゃがいも)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	大根、きゅうり、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 84 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.2 g カルシウム 10 mg	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.3 g カルシウム 12 mg		
09 (水)	全粥90g(中期80g) 鶏肉と野菜の味噌煮 キャベツのだし煮 だし汁(たまねぎ)	おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	長ねぎ、たまねぎ、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 たんぱく質 5.3 g 脂質 0.3 g カルシウム 15 mg	エネルギー 100 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 0.4 g カルシウム 18 mg		
10 (木)	スティックパン(中期パン粥) 鶏肉とトマトの煮物 ヨーグルト キャベツの和え物 だしスープ(たまねぎ)	食パン、砂糖	ヨーグルト、鶏ささみ(ひき肉)、(中期:牛乳)	キャベツ、トマト、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 118 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 2.5 g カルシウム 65 mg	エネルギー 134 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 2.3 g カルシウム 54 mg		
12 (土)	くたくたうどん 粉ふき芋風 すまし汁(ふ・たまねぎ) バナナ	じゃがいも、うどん、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	バナナ、きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 100 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 0.4 g カルシウム 11 mg	エネルギー 124 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 0.5 g カルシウム 14 mg		
14 (月)	全粥90g(中期80g) オレンジ だし醤油煮ハンバーグ風 人参のお浸し みそ汁(チンゲン菜)	おかゆ、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	オレンジ、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、ごまつな	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.4 g カルシウム 35 mg	エネルギー 111 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 0.5 g カルシウム 43 mg		
15 (火)	全粥90g(中期80g) なすの肉あんかけ いんげんと人参のだし和え だし汁(ねぎ・ふ)	おかゆ、麩、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	なす、たまねぎ、人参、いんげん、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 0.3 g カルシウム 17 mg	エネルギー 107 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 0.4 g カルシウム 20 mg		
16 (水)	全粥90g(中期80g) 鶏肉のだししょうゆ じゃこのだしサラダ すまし汁(かぶ)	おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、しらすずし	キャベツ、人参、かぶ、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 81 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.3 g カルシウム 16 mg	エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 0.3 g カルシウム 20 mg		
17 (木)	全粥90g(中期80g) 鶏団子のトマト煮 かぼちゃの煮物 だしスープ(いんげん・たまねぎ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、人参、いんげん	だし汁、塩		エネルギー 100 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.6 g カルシウム 22 mg	エネルギー 107 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.7 g カルシウム 25 mg		
18 (金)	うどん トマトときゅうりのだしサラダ ネギのだしスープ バナナ	うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	バナナ、人参、トマト、ごまつな、きゅうり、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 87 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.4 g カルシウム 27 mg	エネルギー 108 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 0.4 g カルシウム 34 mg		

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	血や肉や骨になるもの	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	たんぱく質
19 (土)	全粥90g(中期80g) みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉と野菜のだし醤油 人参の煮物 いんげんのあんかけ	おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、人参、いんげん、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー 95 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.4 g カルシウム 18 mg	エネルギー 111 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 0.5 g カルシウム 23 mg		
21 (月)	スティックパン(中期パン粥) 鶏肉とトマトの煮物 ヨーグルト キャベツの和え物 だしスープ(たまねぎ)	食パン、砂糖	ヨーグルト、鶏ささみ(ひき肉)、(中期:牛乳)	キャベツ、トマト、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 118 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 2.5 g カルシウム 65 mg	エネルギー 134 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 2.3 g カルシウム 54 mg		
22 (火)	全粥90g(中期80g) 鶏つくね風のだし醤油 3色のだし煮 だしスープ(じゃがいも)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	大根、きゅうり、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 84 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.2 g カルシウム 10 mg	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.3 g カルシウム 12 mg		
23 (水)	全粥90g(中期80g) 鶏肉と野菜の味噌煮 キャベツのだし煮 だし汁(たまねぎ)	おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	長ねぎ、たまねぎ、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 たんぱく質 5.3 g 脂質 0.3 g カルシウム 15 mg	エネルギー 100 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 0.4 g カルシウム 18 mg		
24 (木)	全粥90g(中期80g) 白身魚の豆乳煮 トマトのだし和え みそ汁(豆腐)	おかゆ、砂糖	たら、豆腐、豆乳、白みそ	トマト、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 81 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 0.6 g カルシウム 19 mg	エネルギー 95 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 0.7 g カルシウム 23 mg		
25 (金)	全粥90g(中期80g) すいか 肉団子のだしあんかけ煮 キャベツとトマトのサラダ ねぎのスープ	おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、脱脂粉乳	キャベツ、すいか、トマト、長ねぎ、たまねぎ、人参	だし汁、塩		エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.3 g カルシウム 20 mg	エネルギー 110 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 0.4 g カルシウム 24 mg		
26 (土)	くたくうどん 粉ふき辛風 すまし汁(ふ・たまねぎ) バナナ	じゃがいも、うどん、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	バナナ、きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 100 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 0.4 g カルシウム 11 mg	エネルギー 124 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 0.5 g カルシウム 14 mg		
28 (月)	全粥90g(中期80g) 鮭と野菜の味噌煮 大根の煮物 だし汁(たまねぎ)	おかゆ、砂糖	さけ、白みそ	大根、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 83 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.8 g カルシウム 14 mg	エネルギー 98 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 1.0 g カルシウム 18 mg		
29 (火)	全粥90g(中期80g) オレンジ だし醤油煮ハンバーグ風 人参のお浸し みそ汁(チンゲン菜)	おかゆ、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	オレンジ、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.4 g カルシウム 35 mg	エネルギー 111 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 0.5 g カルシウム 43 mg		
30 (水)	全粥90g(中期80g) 鶏肉のだししょうゆ じゃこのだしサラダ すまし汁(かぶ)	おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	キャベツ、人参、かぶ、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 80 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.3 g カルシウム 16 mg	エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 0.3 g カルシウム 20 mg		
31 (木)	全粥90g(中期80g) 肉味噌煮 人参のだし煮 すまし汁(豆腐)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、たまねぎ、絹さや	だし汁、みりん、しょうゆ、塩		エネルギー 99 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.6 g カルシウム 19 mg	エネルギー 117 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 0.8 g カルシウム 24 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		
()							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		
平均栄養価							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		