

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・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	
02	(離)全粥80g 鶏肉とたまねぎの煮物 小松菜のツナ和え みそ汁(高野豆腐・さやえんどう)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶、白みそ、凍り豆腐	たまねぎ、こまつな、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 96 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 1.0 g カルシウム 41 mg
03	(離)全粥80g 煮りんご (離)豆腐と鶏ひき肉のみそ煮 人参といんげんのだし醤油和え すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、りんご、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 110 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 1.5 g カルシウム 39 mg
04	(離)全粥80g みそ汁(いんげん) 鶏団子(ゆで) 塩ゆでブロッコリー(添え物) 人参ときゅうりのだし煮	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、きゅうり、ブロッコリー、いんげん	だし汁、塩	エネルギー 100 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 0.5 g カルシウム 21 mg
05	(離)全粥80g (離)白身魚の煮付け キャベツのだし煮 豆腐すまし汁	おかゆ、砂糖	たら、豆腐	人参、たまねぎ、キャベツ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 79 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.4 g カルシウム 22 mg
06	(離)うどん(肉団子) ほうれん草のしらす和え たまねぎと人参のだし煮 バナナ	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、白みそ	人参、たまねぎ、ほうれん草、バナナ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 95 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.5 g カルシウム 27 mg
07	(離)全粥80g 鶏肉と野菜のみそ煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.4 g カルシウム 21 mg
10	(離)全粥80g 絹さやのだしスープ 鶏ささみのだししょうゆ煮 人参の甘煮 ほうれん草サラダ	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、人参、さやえんどう、たまねぎ	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 14 mg
11	パンかゆ (離)鶏団子のトマト煮 さつまいもサラダ だしスープ(キャベツ)	食パン、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、塩	エネルギー 110 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 1.2 g カルシウム 22 mg
12	(離)全粥80g 煮りんご 鮭のだし煮 白和え(ブロッコリー・にんじん) みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、砂糖	さけ、豆腐、白みそ	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 105 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 1.5 g カルシウム 25 mg
13	(離)全粥80g オレンジ (離)鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮風 大根煮 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)	大根、人参、オレンジ、キャベツ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.3 g カルシウム 19 mg
14	(離)うどん(ひき肉) じゃが芋の煮物 いんげんのだし和え	うどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、キャベツ、いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.3 g カルシウム 23 mg
16	(離)全粥80g 鶏肉とたまねぎの煮物 小松菜のツナ和え みそ汁(高野豆腐・さやえんどう)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶、白みそ、凍り豆腐	たまねぎ、こまつな、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 96 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 1.0 g カルシウム 41 mg
17	(離)全粥80g 煮りんご (離)豆腐と鶏ひき肉のみそ煮 人参といんげんのだし醤油和え すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、りんご、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 110 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 1.5 g カルシウム 39 mg
18	(離)全粥80g みそ汁(いんげん) 鶏団子(ゆで) 塩ゆでブロッコリー(添え物) 人参ときゅうりのだし煮	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、きゅうり、ブロッコリー、いんげん	だし汁、塩	エネルギー 100 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 0.5 g カルシウム 21 mg
19	(離)全粥80g (離)白身魚の煮付け キャベツのだし煮 豆腐すまし汁	おかゆ、砂糖	たら、豆腐	人参、たまねぎ、キャベツ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 79 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.4 g カルシウム 22 mg

*献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

※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)				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		
20 （金）	(離)うどん(肉団子) ほうれん草のしらす和え たまねぎと人参のだし煮 バナナ	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、白みそ	人参、たまねぎ、ほうれん草、バナナ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 95 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.5 g カルシウム 27 mg	
21 （土）	(離)全粥80g 鶏肉と野菜のみそ煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.4 g カルシウム 21 mg	
23 （月）	パンかゆ (離)鶏団子のトマト煮 さつまいもサラダ だしスープ(キャベツ)	食パン、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、塩	エネルギー 110 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 1.2 g カルシウム 22 mg	
24 （火）	(離)全粥80g 絹さやのだしスープ 鶏ささみのだししょうゆ煮 人参の甘煮 ほうれん草サラダ	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、人参、さやえんどう、たまねぎ	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 14 mg	
25 （水）	(離)全粥80g (離)豆腐のひき肉あんかけ 人参の煮物 すまし汁(ふ・ほうれん草)	おかゆ、片栗粉、麩、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ、絹さや、ほうれん草	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 94 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 1.1 g カルシウム 30 mg	
26 （木）	(離)全粥80g 煮りんご 鮭のだし煮 白和え(ブロッコリー・にんじん) みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、砂糖	さけ、豆腐、白みそ	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 105 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 1.5 g カルシウム 25 mg	
27 （金）	(離)全粥80g オレンジ (離)鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮風 大根煮 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)	大根、人参、オレンジ、キャベツ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.3 g カルシウム 19 mg	
28 （土）	(離)うどん(ひき肉) じゃが芋の煮物 いんげんのだし和え	うどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、キャベツ、いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.3 g カルシウム 23 mg	
30 （月）	(離)全粥80g たらのみそ煮 人参といんげんの煮物 みそ汁(だいこん・ねぎ)	おかゆ、砂糖	たら、白みそ、赤みそ	大根、人参、ブロッコリー、いんげん、長ねぎ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 86 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 0.9 g カルシウム 21 mg	
31 （火）	(離)全粥80g カボチャの豆乳煮 ほうれん草のサラダ ヨーグルト	おかゆ、砂糖	ヨーグルト、豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、かぼちゃ、人参、たまねぎ	だし汁、塩	エネルギー 109 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 1.5 g カルシウム 51 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	

* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

* 食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。