

# 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		
01 — 金 —	(離)全粥90g にんじんだし煮 キャベツのあま煮 みそ汁(麩)	おかゆ、おつゆ 麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	たまねぎ、キャベ ツ、人参、たまねぎ	だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	86 kcal 4.6 g 0.5 g 18 mg
02 — 土 —	(離)全粥90g みかん にんじんそばろ ほうれんそうのだしサラダ みそ汁(たまねぎ・とうふ)	おかゆ、砂糖、片 栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐、白みそ	ほうれんそう、みか ん、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、 食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	84 kcal 4.8 g 0.6 g 23 mg
04 — 月 —	(離)全粥90g オレンジ 豆腐のくず煮 人参とツナ旨煮 みそ汁(さつまいも)	おかゆ、さつまい も、片栗粉、砂糖	豆腐、ツナ缶、白 みそ	オレンジ、人参、た まねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	97 kcal 3.8 g 1.1 g 30 mg
05 — 火 —	(離)全粥90g 煮りんご ささみのみぞれ煮 煮浸し みそ汁(たまねぎ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、 白みそ	りんご、大根、たま ねぎ、人参、いん げん	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	86 kcal 4.3 g 0.3 g 13 mg
06 — 水 —	(離)全粥90g (離)魚のとろみ煮 ほうれん草の煮びたし すまし汁(豆腐・葉ねぎ)	おかゆ、片栗粉	たら、かつお節、豆 腐	ほうれんそう、葉ね ぎ	だし汁、しょうゆ、 食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	74 kcal 4.3 g 0.2 g 18 mg
07 — 木 —	(離)全粥90g (離)鶏のクリーム煮 ブロッコリーのだし和え みそ汁(じゃがいも)	おかゆ、じゃがい も、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 牛乳、白みそ	ブロッコリー、人 参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、 食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	92 kcal 6.0 g 0.7 g 22 mg
08 — 金 —	(離)全粥90g カレーの煮物 かぶのだし煮 みそ汁(はくさい)	おかゆ、砂糖	かれい、白みそ	かぶ、はくさい、た まねぎ、かぶ・葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	85 kcal 4.7 g 0.4 g 30 mg
09 — 土 —	煮込みうどん 野菜煮 みかん	うどん、砂糖	鶏もも(ひき肉)	みかん、キャベツ、 玉ねぎ、きゅうり、 人参	だし汁、みそ、食 塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	93 kcal 3.5 g 0.4 g 31 mg
11 — 月 —	(離)全粥90g パナナ たらの味噌煮 里芋煮 すまし汁	おかゆ、さといも、 おつゆ麩、砂糖	たら、白みそ	パナナ、長ねぎ、 人参	だし汁、食塩、 しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	92 kcal 4.5 g 0.2 g 15 mg
12 — 火 —	鶏うどん 炒り豆腐 ちんげんさいのだし和え	うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐	チンゲンサイ、たま ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	108 kcal 6.5 g 0.7 g 30 mg
13 — 水 —	(離)全粥90g 鶏肉のだし煮 キャベツと白菜のお浸し みそ汁(豆腐・たまねぎ)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひ き肉)、白みそ	はくさい、キャベ ツ、人参、たまね ぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	80 kcal 4.6 g 0.8 g 24 mg
14 — 木 —	(離)全粥90g つくねのおでん風 ブロッコリーと人参煮 みそ汁(さといも)	おかゆ、さといも、 砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	大根、たまねぎ、人 参、ブロッコリー、 いんげん	だし汁、しょうゆ、 食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	105 kcal 5.9 g 0.4 g 21 mg
15 — 金 —	(離)全粥90g にんじんだし煮 キャベツのあま煮 みそ汁(麩)	おかゆ、おつゆ 麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	たまねぎ、キャベ ツ、人参、たまねぎ	だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	86 kcal 4.6 g 0.5 g 18 mg
16 — 土 —	(離)全粥90g みかん にんじんそばろ ほうれんそうのだしサラダ みそ汁(たまねぎ・とうふ)	おかゆ、砂糖、片 栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐、白みそ	ほうれんそう、みか ん、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、 食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	84 kcal 4.8 g 0.6 g 23 mg
18 — 月 —	(離)全粥90g オレンジ 豆腐のくず煮 人参とツナ旨煮 みそ汁(さつまいも)	おかゆ、さつまい も、片栗粉、砂糖	豆腐、ツナ缶、白 みそ	オレンジ、人参、た まねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	97 kcal 3.8 g 1.1 g 30 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		
19 ( 火 )	(離)全粥90g 煮りんご ささみのみぞれ煮 煮浸し みそ汁(たまねぎ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、 白みそ	りんご、大根、たま ねぎ、人参、いん げん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 86 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 0.3 g カルシウム 13 mg	
20 ( 水 )	(離)全粥90g (離)魚のトロみ煮 ほうれん草の煮びたし すまし汁(豆腐・葉ねぎ)	おかゆ、片栗粉	たら、かつお節、豆 腐	ほうれん草、葉ね ぎ	だし汁、しょうゆ、 食塩	エネルギー 74 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 0.2 g カルシウム 18 mg	
21 ( 木 )	(離)全粥90g カレイの煮物 かぶのだし煮 みそ汁(はくさい)	おかゆ、砂糖	かだい、白みそ	かぶ、はくさい、た まねぎ、かぶ・葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 85 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 0.4 g カルシウム 30 mg	
22 ( 金 )	(離)全粥90g バナナ たらの味噌煮 里芋煮 すまし汁	おかゆ、さといも、 おつゆ麩、砂糖	たら、白みそ	バナナ、長ねぎ、 人参	だし汁、食塩、 しょうゆ	エネルギー 92 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.2 g カルシウム 15 mg	
23 ( 土 )	煮込みうどん 野菜煮 みかん	うどん、砂糖	鶏もも(ひき肉)	みかん、キャベツ、 玉ねぎ、きゅうり、 人参	だし汁、みそ、食 塩	エネルギー 93 kcal たんぱく質 3.5 g 脂 質 0.4 g カルシウム 31 mg	
25 ( 月 )	(離)全粥90g (離)鶏のクリーム煮 ブロッコリーのだし和え みそ汁(じゃがいも)	おかゆ、じゃがい も、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 牛乳、白みそ	ブロッコリー、人 参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、 食塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.7 g カルシウム 22 mg	
26 ( 火 )	鶏うどん 炒り豆腐 ちんげんさいのだし和え	うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐	チンゲンサイ、たま ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 108 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 0.7 g カルシウム 30 mg	
27 ( 水 )	(離)全粥90g 鶏肉のだし煮 キャベツと白菜のお浸し みそ汁(豆腐・たまねぎ)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひ き肉)、白みそ	はくさい、キャベ ツ、人参、たまね ぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 80 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 0.8 g カルシウム 24 mg	
28 ( 木 )	(離)全粥90g つくねのおでん風 ブロッコリーと人参煮 みそ汁(さといも)	おかゆ、さといも、 砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	大根、たまねぎ、人 参、ブロッコリー、 いんげん	だし汁、しょうゆ、 食塩	エネルギー 105 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.4 g カルシウム 21 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	

\* 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。