

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	(離)全粥90g へ にんじんのだし煮 金 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 107 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.6 g カルシウム 22 mg
02	(離)全粥90g みかん へ にんじんそぼろ 土 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 105 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 0.7 g カルシウム 28 mg
04	(離)全粥90g オレンジ へ 豆腐のくず煮 月 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 121 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 1.4 g カルシウム 37 mg
05	(離)全粥90g 煮りんご へ ささみのみぞれ煮 火 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 107 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 16 mg
06	(離)全粥90g へ (離)魚のとろみ煮 水 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 92 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.2 g カルシウム 23 mg
07	(離)全粥90g へ (離)鶏のクリーム煮 木 ブロccoli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 115 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 0.9 g カルシウム 28 mg
08	(離)全粥90g へ カレイの煮物 金 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 107 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.5 g カルシウム 37 mg
09	煮込みうどん へ 野菜煮 土 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 116 kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 0.5 g カルシウム 38 mg
11	(離)全粥90g バナナ へ たらの味噌煮 月 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 115 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.2 g カルシウム 18 mg
12	鶏うどん へ 炒り豆腐 火 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 135 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 0.9 g カルシウム 38 mg
13	(離)全粥90g へ 鶏肉のだし煮 水 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 99 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 1.0 g カルシウム 30 mg
14	(離)全粥90g へ つくねのおでん風 木 ブロccoli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
15	(離)全粥90g へ にんじんのだし煮 金 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 107 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.6 g カルシウム 22 mg
16	(離)全粥90g みかん へ にんじんそぼろ 土 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 105 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 0.7 g カルシウム 28 mg
18	(離)全粥90g オレンジ へ 豆腐のくず煮 月 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 121 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 1.4 g カルシウム 37 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 107 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 16 mg	
20 ( ) 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	ほうれん草、葉ねぎ	だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.2 g カルシウム 23 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 107 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.5 g カルシウム 37 mg	
22 ( ) 金 ( )	(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	バナナ、長ねぎ、人参	だし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 115 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 0.9 g カルシウム 28 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 116 kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 0.5 g カルシウム 38 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 115 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.2 g カルシウム 18 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 135 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 0.9 g カルシウム 38 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 99 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 1.0 g カルシウム 30 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。