

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	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)軟飯 オレンジ 鶏肉の塩麹焼き アスパラサラダ(レモンドレッシング) コンソメスープ(たまねぎ・しめじ)	軟めし、砂糖、小麦粉、油、塩麹、ノンエッグマヨネーズ、黒いりごま、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	オレンジ、キャベツ、いんげん、たまねぎ、人参、アスパラガス、しめじ、レモン果汁	コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ごま・きなこケーキ(卵・乳なし)	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.1 g 食塩 0.6 mg
02	菜めし御飯 炒り豆腐 ほうれん草のツナ和え みそ汁(かぶ・あげ)	軟めし、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ	ほうれん草、たまねぎ、人参、かぶ、絹さや、かぶの葉、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、だし汁、菜めしの素、みりん	牛乳 牛乳 非常食クッキー	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.3 g 食塩 1.1 mg
03	(離)軟飯 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	軟めし、はるさめ、砂糖、米粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、しらす干し	チンゲンサイ、もやし、人参、ピーマン、パプリカ、だいこん葉、きゅうり、えのきたけ、わかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ごはんおやき	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.1 g 食塩 1.0 mg
04	(離)軟飯 たらのみそマヨ焼き アスパラガスと人参のソテー すまし汁(たけのこ・豆苗)	軟めし、小麦粉、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま	牛乳、たら、油揚げ、白みそ、豆乳	アスパラガス、スナップエンドウ、人参、たまねぎ、豆苗	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、みりん	牛乳 牛乳 マフィン(卵不使用)	エネルギー 358 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.3 g 食塩 1.1 mg
05	(離)軟飯 黄桃缶 ミネストローネ ローストチキン キヌサヤのサラダ	軟めし、じゃがいも、砂糖、マカロニ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、きな粉	たまねぎ、黄桃缶、人参、ピーマン、ホールトマト、絹さや、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、みりん、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.6 g 食塩 0.9 mg
06	きつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 人参しりしり	うどん、軟めし、油、片栗粉、砂糖	牛乳、納豆、鶏ももひき肉、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、人参、こまつな、長ねぎ、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 354 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.8 g 食塩 1.3 mg
08	(離)軟飯90g バナナ 肉じゃが ブロッコリーのマヨネーズあえ きのこのスープ(絹さや)	軟めし、フルーチェ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、いちごジャム、油、砂糖	牛乳、豚ロース	りんごジュース、たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、えのきたけ、しめじ、コーン、人参、パプリカ、絹さや	だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩	牛乳 リンゴジュース ブルーチェ(いちご)	エネルギー 351 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 11.4 g 食塩 0.9 mg
09	(離)軟飯 豆腐すまし汁(こまつな) さけのフライ(卵不使用) 青のり粉ふき芋(添え物) キャベツのサラダ	軟めし、じゃがいも、食パン、油、砂糖、小麦粉、麩	牛乳、さけ、豆腐、きな粉	キャベツ、こまつな、きゅうり、あおのり	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 きな粉クリームサンド	エネルギー 354 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.5 g 食塩 0.8 mg
10	豚丼 かぶの磯和え みそ汁(キャベツ・もやし) みかん缶	軟めし、食パン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ロース、ピザ用チーズ、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぶ、みかん缶、人参、キャベツ、きゅうり、もやし、えのきたけ、こまつな、ピーマン、コーン、刻みのり	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.8 g 食塩 1.2 mg
11	(離)軟飯 高野豆腐入つくね焼き チンゲン菜のしらすサラダ みそ汁(ねぎ・わかめ)	軟めし、小麦粉、油、黒糖、砂糖、白いりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、しらす干し、白みそ、凍り豆腐、赤みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酢、塩	牛乳 牛乳 黒糖ちんすこう	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.0 g 食塩 1.1 mg
12	ラーメン(もやし・にら) 厚揚げの炒め物 揚げ野菜(いんげん・じゃがいも) もも缶	中華麺(卵無し)、軟めし、じゃがいも、油、ごま油、片栗粉、白いりごま、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ロース、しらす干し、かつお節	もやし、白桃缶、たまねぎ、人参、いんげん、にら、コーン、しめじ	しょうゆ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 手作りふりかけおにぎり	エネルギー 366 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.3 g 食塩 1.2 mg
13	タコライス風 切干大根のごま和え コンソメスープ(わかめ・コーン)	軟めし、小麦粉、白すりごま、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、大豆	人参、たまねぎ、きゅうり、にら、コーン、長ねぎ、切干大根、わかめ	ソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、塩、おろしんにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.8 g 食塩 1.0 mg
15	(離)軟飯 オレンジ 鶏肉の塩麹焼き アスパラサラダ(レモンドレッシング) コンソメスープ(たまねぎ・しめじ)	軟めし、砂糖、小麦粉、油、塩麹、ノンエッグマヨネーズ、黒いりごま、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	オレンジ、キャベツ、いんげん、たまねぎ、人参、アスパラガス、しめじ、レモン果汁	コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ごま・きなこケーキ(卵・乳なし)	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.1 g 食塩 0.6 mg
16	菜めし御飯 炒り豆腐 ほうれん草のツナ和え みそ汁(かぶ・あげ)	軟めし、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、油揚げ、赤みそ、白みそ	ほうれん草、たまねぎ、人参、かぶ、絹さや、かぶの葉、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、だし汁、菜めしの素、みりん	牛乳 牛乳 非常食クッキー	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.3 g 食塩 1.1 mg
17	(離)軟飯 青椒肉絲 春雨の酢の物 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	軟めし、はるさめ、砂糖、米粉、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、しらす干し	チンゲンサイ、もやし、人参、ピーマン、パプリカ、だいこん葉、きゅうり、えのきたけ、わかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 ごはんおやき	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.1 g 食塩 1.0 mg

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※ゼラチンは牛由来のもの(豚成分はなし)



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	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		
18	(離)軟飯 — たらのみそマヨ焼き 木 アスパラガスと人参のソテー — すまし汁(たけのこ・豆苗)	軟めし、小麦粉、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま	牛乳、たら、油揚げ、白みそ、豆乳	アスパラガス、スナップえんどう、人参、たまねぎ、豆苗	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、みりん	牛乳 牛乳 マフィン(卵不使用)	エネルギー 358 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 13.3 g 食 塩 1.1 mg
19	(離)軟飯 黄桃缶 — ミネストローネ 金 ローストチキン — キヌサヤのサラダ	軟めし、じゃがいも、砂糖、マカロニ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、きな粉	たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、もやし、人参、ブロッコリー、ホールトマト、絹さや、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、みりん、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.6 g 食 塩 0.9 mg
20	きつねうどん — かぼちゃのそぼろあんかけ 土 人参しりしり —	うどん、軟めし、油、片栗粉、砂糖	牛乳、納豆、鶏ももひき肉、豚ひき肉、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、人参、こまつな、長ねぎ、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 354 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.3 mg
22	(離)軟飯90g バナナ — 肉じゃが 月 ブロッコリーのマヨネーズあえ — きこのスープ(絹さや)	軟めし、フルーチェ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、いちごジャム、油、砂糖	牛乳、豚ロース	りんごジュース、たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、えのきたけ、しめじ、コーン、人参、パプリカ、絹さや	だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩	牛乳 リンゴジュース フルーチェ(いちご)	エネルギー 351 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 11.4 g 食 塩 0.9 mg
23	(離)軟飯 豆腐すまし汁(こまつな) — さけのフライ(卵不使用) 火 青のり粉ふき芋(添え物) — キャベツのサラダ	軟めし、じゃがいも、食パン、油、砂糖、小麦粉、麩	牛乳、さけ、豆腐、きな粉	キャベツ、こまつな、きゅうり、あおのり	だし汁、ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 きな粉クリームサンド	エネルギー 354 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.5 g 食 塩 0.8 mg
24	豚丼 — かぶの磯和え 水 みそ汁(キャベツ・もやし) — みかん缶	軟めし、食パン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ロース、ピザ用チーズ、赤みそ、白みそ	たまねぎ、かぶ、みかん缶、人参、キャベツ、きゅうり、もやし、えのきたけ、こまつな、ピーマン、コーン、刻みのり	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.8 g 食 塩 1.2 mg
25	炊き込み御飯 夏みかん — 鶏のから揚げ 木 かぼちゃのサラダ — みそ汁(豆腐・ねぎ)	軟めし、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、いちごジャム	牛乳、鶏もも、豆腐、無調整豆乳、油揚げ、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、なつみかん、人参、きゅうり、長ねぎ、しいたけ、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 いちごスコーン	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.6 g 食 塩 1.2 mg
26	ラーメン(もやし・にら) — 厚揚げの炒め物 金 揚げ野菜(いんげん・じゃがいも) — もも缶	中華麺(卵無し)、軟めし、じゃがいも、油、ごま油、片栗粉、白いりごま、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ロース、しらす干し、かつお節	もやし、白桃缶、たまねぎ、人参、いんげん、にら、コーン、しめじ	しょうゆ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 手作りふりかけおにぎり	エネルギー 366 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.3 g 食 塩 1.2 mg
27	タコライス風 — 切干大根のごま和え 土 コンソメスープ(わかめ・コーン) —	軟めし、小麦粉、白すりごま、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、大豆	人参、たまねぎ、きゅうり、にら、コーン、長ねぎ、切干大根、わかめ	ソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 13.8 g 食 塩 1.0 mg
30	(離)軟飯 — 高野豆腐入つくね焼き 火 チンゲン菜のしらすサラダ — みそ汁(ねぎ・わかめ)	軟めし、小麦粉、油、黒糖、砂糖、白いりごま、片栗粉	牛乳、鶏ももひき肉、しらす干し、白みそ、凍り豆腐、赤みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、酢、塩	牛乳 牛乳 黒糖ちんすこう	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.1 mg
( )	( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 mg
( )	( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 mg
( )	( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 mg
( )	( )						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 mg
平均	栄養						エネルギー 328 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 10.5 g 食 塩 1.0 mg

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。  
 ※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。  
 ※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。  
 ※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用  
 ※ゼラチンは牛由来のもの(豚成分はなし)