

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 (一) 土	(離)全粥90g 鶏肉の甘辛煮 人参の煮物 きゅうりのだし煮	みそ汁(ふ・だいこん葉) おかゆ、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	人参、きゅうり、だいこん葉、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	110 kcal 7.2 g 0.5 g 30 mg
03 (一) 月	(離)全粥90g 鶏肉のすき焼き風煮 しらすのおろしきゅうり和え みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、豆腐、しらす干し、白みそ	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、いんげん、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	112 kcal 7.8 g 1.0 g 37 mg
04 (一) 火	(離)全粥90g (離)ポトフ(豆乳) アスパラのサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	たまねぎ、アスパラガス、人参、チンゲンサイ	だし汁、コンソメ、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	103 kcal 7.4 g 0.7 g 23 mg
05 (一) 水	(離)全粥90g かれの煮物 人参のきんぴら風 みそ汁(大根・大根葉)	バナナ おかゆ、砂糖	かれい、白みそ	人参、バナナ、いんげん、大根、だいこん葉	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	110 kcal 5.9 g 0.6 g 31 mg
06 (一) 木	スティックパン 鶏肉のトマト煮込み グリーンサラダ コーンスープ(ねぎ)	食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)	トマト、たまねぎ、クリームコーン、キャベツ、きゅうり、人参、長ねぎ、レーズン	だし汁、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	155 kcal 9.3 g 3.4 g 51 mg
07 (一) 金	(離)全粥90g 豆腐のそぼろあん 野菜のみそ煮 すまし汁(オクラ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	なす、たまねぎ、チンゲン菜、オクラ、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	103 kcal 5.4 g 1.0 g 45 mg
08 (一) 土	(離)野菜うどん じゃが芋の煮物(玉ねぎ) チンゲン菜と麩の煮物	じゃがいも、うどん、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、キャベツ、チンゲン菜、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	121 kcal 7.9 g 0.5 g 29 mg
10 (一) 月	(離)全粥90g ツナのコンソメ煮 だし風味サラダ みそ汁(豆腐・なす)	おかゆ、砂糖	ツナ缶、豆腐、白みそ	人参、たまねぎ、きゅうり、なす	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	112 kcal 4.1 g 3.0 g 23 mg
11 (一) 火	(離)全粥90g たらの煮つけ さつま芋とにんじんの煮物 みそ汁(ふ・玉ねぎ)	おかゆ、さつまいも、砂糖、麩	たら、白みそ	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	116 kcal 5.5 g 0.5 g 18 mg
12 (一) 水	パスタのミートソース煮 キャベツのサラダ(ささみ) コンソメスープ(ねぎ) バナナ	スパゲティ、米粉、油	豚ひき肉、鶏ささみ(筋無し)	キャベツ、バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、長ねぎ	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	139 kcal 7.4 g 3.3 g 19 mg
13 (一) 木	(離)全粥90g 豚肉のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ スープ(じゃがいも・ほうれん草)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	豚ひき肉	トマト、人参、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	126 kcal 5.4 g 3.6 g 15 mg
14 (一) 金	(離)全粥90g 鶏肉と大根の煮物 青菜の納豆和え みそ汁(さといも・小ねぎ)	おかゆ、さといも	鶏ささみ(筋無し)、納豆、白みそ	大根、こまつな、人参、こねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	107 kcal 7.3 g 0.7 g 47 mg
15 (一) 土	(離)全粥90g 鶏肉の甘辛煮 人参の煮物 きゅうりのだし煮	みそ汁(ふ・だいこん葉) おかゆ、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	人参、きゅうり、だいこん葉、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	110 kcal 7.2 g 0.5 g 30 mg
17 (一) 月	(離)全粥90g 鶏肉のすき焼き風煮 しらすのおろしきゅうり和え みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、豆腐、しらす干し、白みそ	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、いんげん、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	112 kcal 7.8 g 1.0 g 37 mg
18 (一) 火	(離)全粥90g (離)ポトフ(豆乳) アスパラのサラダ コンソメスープ(チンゲンサイ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、アスパラガス、人参、チンゲンサイ	だし汁、コンソメ、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	105 kcal 7.6 g 0.8 g 24 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。

※だし汁はかつおだし・昆布だし・野菜だしのいずれかを使用。

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		エネルギー	たんぱく質
19 (離) 水 木	(離)全粥90g バナナ かかれいの煮物 人参のきんぴら風 みそ汁(大根・大根葉)	おかゆ、砂糖	かかれい、白みそ	人参、バナナ、いんげん、大根、だいこん葉	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	110 kcal 5.9 g 0.6 g 31 mg
20 (離) 木	スティックパン 鶏肉のトマト煮込み グリーンサラダ コーンスープ(ねぎ)	食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)	トマト、たまねぎ、クリームコーン、キャベツ、きゅうり、人参、長ねぎ、レーズン	だし汁、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	155 kcal 9.3 g 3.4 g 51 mg
21 (離) 金	(離)全粥90g ツナのコンソメ煮 だし風味サラダ みそ汁(豆腐・なす)	おかゆ、砂糖	ツナ缶、豆腐、白みそ	人参、たまねぎ、きゅうり、なす	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	112 kcal 4.1 g 3.0 g 23 mg
22 (離) 土	(離)野菜うどん じゃが芋の煮物(玉ねぎ) チンゲン菜と麩の煮物	じゃがいも、うどん、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、キャベツ、チンゲン菜、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	121 kcal 7.9 g 0.5 g 29 mg
24 (離) 月	(離)全粥90g 鶏肉と大根の煮物 青菜の納豆和え みそ汁(さといも・小ねぎ)	おかゆ、さといも	鶏ささみ(筋無し)、納豆、白みそ	大根、ごまつな、人参、こねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	107 kcal 7.3 g 0.7 g 47 mg
25 (離) 火	(離)全粥90g ハンバーグ【添:ズッキーニソース】 ポテトサラダ トマトスープ	おかゆ、じゃがいも、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ももひき肉、牛乳、脱脂粉乳	たまねぎ、トマト、ズッキーニ、人参、きゅうり	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	146 kcal 6.1 g 4.4 g 28 mg
26 (離) 水	パスタのミートソース煮 キャベツのサラダ(ささみ) コンソメスープ(ねぎ) バナナ	スパゲティ、米粉、油	豚ひき肉、鶏ささみ(筋無し)	キャベツ、バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、長ねぎ	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	139 kcal 7.4 g 3.3 g 19 mg
27 (離) 木	(離)全粥90g 豆腐のそぼろあん 野菜のみそ煮 すまし汁(オクラ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	なす、たまねぎ、チンゲン菜、オクラ、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	103 kcal 5.4 g 1.0 g 45 mg
28 (離) 金	(離)全粥90g たらの煮つけ さつま芋とにんじんの煮物 みそ汁(ふ・玉ねぎ)	おかゆ、さつまいも、砂糖、麩	たら、白みそ	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	116 kcal 5.5 g 0.5 g 18 mg
29 (離) 土	(離)全粥90g 豚肉のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ スープ(じゃがいも・ほうれん草)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	豚ひき肉	トマト、人参、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	126 kcal 5.4 g 3.6 g 15 mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g 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。

※だし汁はかつおだし・昆布だし・野菜だしのいずれかを使用。