

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 (土)	(離)全粥80g 鶏肉の甘辛煮 人参の煮物 きゅうりのだし煮 みそ汁(ふ)	おかゆ、片栗粉、 麩、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、 白みそ	人参、きゅうり	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	92 kcal 5.6 g 0.4 g 15 mg
03 (月)	(離)全粥80g 鶏肉と豆腐の煮物 しらすのおろしきゅうり和え みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ、片栗粉、 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	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	96 kcal 6.3 g 0.8 g 29 mg
04 (火)	(離)全粥80g (離)ポトフ(豆乳) いんげんのだし煮 すまし汁(ふ)	おかゆ、じゃがいも、 片栗粉、麩	鶏ささみ(ひき肉)、 無調整豆乳	たまねぎ、いんげん、 人参	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	104 kcal 6.3 g 0.6 g 19 mg
05 (水)	(離)全粥80g かれの煮物 人参の煮物 みそ汁(大根)	おかゆ、片栗粉、 砂糖	かれい、白みそ	人参、バナナ、いんげん、 大根	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	94 kcal 4.8 g 0.5 g 22 mg
06 (木)	(離)パン粥 鶏ひき肉のトマト煮込み キャベツのだし煮	食パン、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 人参	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	58 kcal 5.3 g 0.6 g 17 mg
07 (金)	(離)全粥80g 豆腐のそぼろあん 野菜のみそ煮 すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、片栗粉、 砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ、 いんげん	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	90 kcal 4.5 g 0.8 g 27 mg
08 (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	96 kcal 6.2 g 0.4 g 23 mg
10 (月)	(離)全粥80g ツナのだし煮 だし風味サラダ みそ汁(豆腐)	おかゆ、砂糖	ツナ缶、豆腐、 白みそ	人参、たまねぎ、 きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	96 kcal 3.5 g 2.5 g 20 mg
11 (火)	(離)全粥80g 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	97 kcal 4.5 g 0.4 g 15 mg
12 (水)	うどん(トマト味) キャベツとささみのだし煮 すまし汁(いんげん) バナナ	うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、 鶏ささみ(筋無し)	キャベツ、バナナ、 トマト、たまねぎ、 いんげん、きゅうり	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	99 kcal 6.5 g 0.4 g 22 mg
13 (木)	(離)全粥80g (離)鶏肉のトマト煮 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	鶏ささみ(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、 塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	86 kcal 5.1 g 0.3 g 12 mg
14 (金)	(離)全粥80g 鶏肉と大根の煮物 青菜のだし煮 みそ汁(ふ)	おかゆ、麩	鶏ささみ(筋無し)、 白みそ	大根、こまつな、 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	88 kcal 5.8 g 0.4 g 37 mg
15 (土)	(離)全粥80g 鶏肉の甘辛煮 人参の煮物 きゅうりのだし煮 みそ汁(ふ)	おかゆ、片栗粉、 麩、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、 白みそ	人参、きゅうり	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	92 kcal 5.6 g 0.4 g 15 mg
17 (月)	(離)全粥80g 鶏肉と豆腐の煮物 しらすのおろしきゅうり和え みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ、片栗粉、 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	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	96 kcal 6.3 g 0.8 g 29 mg
18 (火)	(離)全粥80g (離)ポトフ(豆乳) いんげんのだし煮 すまし汁(ふ)	おかゆ、じゃがいも、 片栗粉、麩	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、いんげん、 人参	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	107 kcal 6.5 g 0.7 g 20 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		
19 (水)	(離)全粥80g バナナ かれの煮物 人参の煮物 みそ汁(大根)	おかゆ、片栗粉、砂糖	かぼち、白みそ	人参、バナナ、いんげん、大根	だし汁、しょうゆ	エネルギー 94 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 0.5 g カルシウム 22 mg
20 (木)	(離)パン粥 鶏ひき肉のトマト煮込み キャベツのだし煮	食パン、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 58 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.6 g カルシウム 17 mg
21 (金)	(離)全粥80g ツナのだし煮 だし風味サラダ みそ汁(豆腐)	おかゆ、砂糖	ツナ缶、豆腐、白みそ	人参、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 96 kcal たんぱく質 3.5 g 脂 質 2.5 g カルシウム 20 mg
22 (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 96 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.4 g カルシウム 23 mg
24 (月)	(離)全粥80g 鶏肉と大根の煮物 青菜のだし煮 みそ汁(ふ)	おかゆ、麩	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	大根、こまつな、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 88 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.4 g カルシウム 37 mg
25 (火)	(離)全粥80g チキンハンバーグ ポテトサラダ トマトスープ	おかゆ、じゃがいも、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、トマト、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.3 g カルシウム 9 mg
26 (水)	うどん(トマト味) キャベツとささみのだし煮 すまし汁(いんげん) バナナ	うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、鶏ささみ(筋無し)	キャベツ、バナナ、トマト、たまねぎ、いんげん、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 0.4 g カルシウム 22 mg
27 (木)	(離)全粥80g 豆腐のそぼろあん 野菜のみそ煮 すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 90 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.8 g カルシウム 27 mg
28 (金)	(離)全粥80g 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 97 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.4 g カルシウム 15 mg
29 (土)	(離)全粥80g (離)鶏肉のトマト煮 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	鶏ささみ(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、塩	エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.3 g カルシウム 12 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。

※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。