

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 月	(離)全粥90g 納豆おやき 大根の煮物(人参) スープ(マカロニ・ズッキーニ)	おかゆ、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖	納豆、鶏ささみ(ひき肉)	大根、人参、ズッキーニ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー 112 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 1.8 g カルシウム 16 mg
02 火	スティックパン 鶏肉とトマトの煮物 ポテトサラダ 野菜コーンスープ(キャベツ)	食パン、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	トマト、人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、クリームコーン	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 132 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 1.8 g カルシウム 23 mg
03 水	(離)全粥90g (離)白身魚の煮付け 人参の煮物 具だくさんみそ汁	おかゆ、砂糖	かれい、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、大根、いんげん、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 103 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 0.6 g カルシウム 27 mg
04 木	(離)全粥90g (離)豆腐(マーボー風) キャベツのおひたし ニラのスープ	ヨーグルト おかゆ、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、たまねぎ、人参、にら、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 152 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 4.5 g カルシウム 86 mg
05 金	(離)全粥90g (離)さけのみそ蒸し かぼちゃのそぼろあんかけ そうめん汁	バナナ おかゆ、そうめん、砂糖、片栗粉	さけ、鶏ももひき肉、白みそ	かぼちゃ、バナナ、オクラ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 156 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 2.5 g カルシウム 17 mg
06 土	(離)リゾット(豚肉・玉ねぎ) にんじんのシンプルサラダ コンソメスープ(たまねぎ)	米、砂糖	豚ひき肉	たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー 127 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 3.7 g カルシウム 17 mg
08 月	(離)うどん(ひき肉) かぼちゃの煮物 オレンジ	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、かぼちゃ、トマト、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー 99 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.4 g カルシウム 15 mg
09 火	(離)全粥90g 鶏肉の豆乳煮 トマトのサラダ コンソメスープ(大根)	オレンジ おかゆ、砂糖	鶏もも肉、無調整豆乳	たまねぎ、オレンジ、トマト、きゅうり、大根、人参	だし汁、コンソメ、しょうゆ、塩		エネルギー 117 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.4 g カルシウム 21 mg
10 水	(離)全粥90g 白身魚のあんかけ 野菜炒め風 豆腐みそ汁	おかゆ、片栗粉、砂糖	たら、豆腐、白みそ	人参、チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 99 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 1.1 g カルシウム 33 mg
11 木	(離)全粥90g 味噌つくねバーグ キャベツとチンゲン菜のごま和え すまし汁(ふ)	おかゆ、白すりごま、砂糖、麩、片栗粉、油	鶏ももひき肉、豆腐、白みそ	キャベツ、人参、チンゲンサイ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 125 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 3.4 g カルシウム 41 mg
12 金	(離)全粥90g 鶏肉の甘辛煮 人参の煮物 みそ汁(さつま芋・チンゲン菜)	おかゆ、さつま芋、砂糖	鶏もも、白みそ	人参、チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 108 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 1.3 g カルシウム 20 mg
13 土	(離)全粥90g 肉と野菜の炒り煮 ほうれん草のお浸し おくらスープ	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、人参、たまねぎ、オクラ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 89 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.3 g カルシウム 20 mg
16 火	(離)全粥90g 納豆おやき 大根の煮物(人参) スープ(マカロニ・ズッキーニ)	おかゆ、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖	納豆、鶏ささみ(ひき肉)	大根、人参、ズッキーニ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー 112 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 1.8 g カルシウム 16 mg
17 水	(離)全粥90g (離)白身魚の煮付け 人参の煮物 具だくさんみそ汁	おかゆ、砂糖	かれい、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、大根、いんげん、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 103 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 0.6 g カルシウム 27 mg
18 木	(離)全粥90g 鶏肉のだししょうゆ煮 なすのみそ炒め すまし汁	おかゆ、そうめん、油、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	なす、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 113 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.1 g カルシウム 11 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	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 (金))	スティックパン 鶏肉とトマトの煮物 ポテトサラダ 野菜コーンスープ(キャベツ)	食パン、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	トマト、人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、クリームコーン	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	132 kcal
							たんぱく質	9.0 g
							脂質	1.8 g
							カルシウム	23 mg
20 (土))	(離)リゾット(豚肉・玉ねぎ) にんじんのシンプルサラダ コンソメスープ(たまねぎ)	米、砂糖	豚ひき肉	たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー	127 kcal
							たんぱく質	5.4 g
							脂質	3.7 g
							カルシウム	17 mg
22 (月))	(離)全粥90g ヨーグルト (離)豆腐(マーボー風) キャベツのおひたし ニラのスープ	おかゆ、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、たまねぎ、人参、にら、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	152 kcal
							たんぱく質	6.6 g
							脂質	4.5 g
							カルシウム	86 mg
23 (火))	(離)全粥90g 白身魚のあんかけ 野菜炒め風 豆腐みそ汁	おかゆ、片栗粉、砂糖	たら、豆腐、白みそ	人参、チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	99 kcal
							たんぱく質	5.9 g
							脂質	1.1 g
							カルシウム	33 mg
24 (水))	(離)全粥90g 味噌つくねバーグ キャベツとチンゲン菜のごま和え すまし汁(ふ)	おかゆ、白すりごま、砂糖、麩、片栗粉、油	鶏ももひき肉、豆腐、白みそ	キャベツ、人参、チンゲンサイ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	125 kcal
							たんぱく質	5.4 g
							脂質	3.4 g
							カルシウム	41 mg
25 (木))	(離)全粥90g すいか (離)肉じゃが スパゲティサラダ みそ汁(大根・にんじん)	おかゆ、じゃがいも、スパゲティ、砂糖	豚ひき肉、白みそ	すいか、大根、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	117 kcal
							たんぱく質	3.8 g
							脂質	1.7 g
							カルシウム	14 mg
26 (金))	(離)全粥90g 鶏肉の甘辛煮 人参の煮物 みそ汁(さつま芋・チンゲン菜)	おかゆ、さつま芋、砂糖	鶏もも、白みそ	人参、チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	108 kcal
							たんぱく質	5.5 g
							脂質	1.3 g
							カルシウム	20 mg
27 (土))	(離)全粥90g 肉と野菜の炒り煮 ほうれん草のお浸し おくらスープ	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、人参、たまねぎ、オクラ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	89 kcal
							たんぱく質	5.3 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	20 mg
29 (月))	(離)うどん(ひき肉) かぼちゃの煮物 オレンジ	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、かぼちゃ、トマト、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー	99 kcal
							たんぱく質	5.8 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	15 mg
30 (火))	(離)全粥90g オレンジ 鶏肉の豆乳煮 トマトのサラダ コンソメスープ(大根)	おかゆ、砂糖	鶏もも肉、無調整豆乳	たまねぎ、オレンジ、トマト、きゅうり、大根、人参	だし汁、コンソメ、しょうゆ、塩		エネルギー	117 kcal
							たんぱく質	6.6 g
							脂質	1.4 g
							カルシウム	21 mg
31 (水))	(離)全粥90g 鶏肉のだししょうゆ煮 なすのみそ炒め すまし汁	おかゆ、そうめん、油、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	なす、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	113 kcal
							たんぱく質	6.6 g
							脂質	1.1 g
							カルシウム	11 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。