

献立表

日 ノ 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 木	(離)全粥80g 豆腐のそぼろあん 人参のきんぴら風 みそ汁(おつゆふ)	おかゆ、麩、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、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	95 kcal 4.7 g 0.8 g 26 mg
02 金	(離)全粥80g バナナ (離)さけのみそ煮 きゅうりとだいこんのだし和え すまし汁(キャベツ・こまつな)	おかゆ、片栗粉	さけ、白みそ	バナナ、大根、きゅうり、キャベツ、こまつな	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	95 kcal 5.1 g 0.9 g 21 mg
03 土	(離)全粥80g 肉と野菜の煮物 キャベツのだし煮 スープ(じゃがいも)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、たまねぎ、キャベツ、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	82 kcal 4.4 g 0.2 g 16 mg
05 月	(離)全粥80g 肉じゃが(鶏肉) ブロッコリーのだし煮 みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(筋無し)、白みそ、凍り豆腐	ブロッコリー、人参、たまねぎ、ほうれんそう、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	106 kcal 6.9 g 0.9 g 27 mg
06 火	(離)全粥80g (離)白身魚のほぐし煮 ほうれんそうのおひたし(人参) みそ汁(はくさい)	おかゆ	たら、白みそ	ほうれんそう、はくさい、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	76 kcal 4.4 g 0.4 g 18 mg
07 水	パンかゆ バナナ 鶏団子の煮物 キャベツの煮物 スープ(じゃがいも・こまつな)	食パン、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな	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	72 kcal 5.5 g 0.6 g 22 mg
08 木	(離)全粥80g (離)鶏レバー入りハンバーグ きゅうりと人参のだし煮 みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ、麩、片栗粉	鶏レバー、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、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	92 kcal 5.1 g 0.7 g 13 mg
09 金	(離)全粥80g (離)豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと鶏ささみの煮物 みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(筋無し)、白みそ	たまねぎ、人参、ブロッコリー	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	91 kcal 4.9 g 1.1 g 29 mg
10 土	(離)全粥80g (離)たらの煮付け 人参の煮物 みそ汁(おつゆふ)	おかゆ、麩	たら、白みそ	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	80 kcal 4.5 g 0.4 g 15 mg
13 火	(離)全粥80g 豆腐のそぼろあん 人参のきんぴら風 みそ汁(おつゆふ)	おかゆ、麩、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、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	95 kcal 4.7 g 0.8 g 26 mg
14 水	(離)全粥80g 鶏団子の煮物 トマトのだし煮 キャベツのスープ	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、人参、たまねぎ、キャベツ	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	94 kcal 6.4 g 0.3 g 13 mg
15 木	(離)うどん(ひき肉) きゅうりと人参のだし煮 すまし汁(おつゆ麩)	うどん、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな、きゅうり、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	81 kcal 6.1 g 0.4 g 27 mg
16 金	(離)全粥80g バナナ (離)さけのみそ煮 きゅうりとだいこんのだし和え すまし汁(キャベツ・こまつな)	おかゆ、片栗粉	さけ、白みそ	バナナ、大根、きゅうり、キャベツ、こまつな	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	95 kcal 5.1 g 0.9 g 21 mg
17 土	(離)全粥80g 肉と野菜の煮物 キャベツのだし煮 スープ(じゃがいも)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	はくさい、たまねぎ、キャベツ、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	82 kcal 4.4 g 0.2 g 16 mg
19 月	(離)全粥80g 肉じゃが(鶏肉) いんげんとツナのだし煮 みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(筋無し)、ツナ缶、白みそ、凍り豆腐	いんげん、たまねぎ、人参、ほうれんそう	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 7.4 g 0.9 g 27 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 ノ 順	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			
20	(離)全粥80g (離)白身魚のほぐし煮 火ほうれんそうのおひたし(人参) (離)みそ汁(はくさい)	おかゆ	たら、白みそ	ほうれんそう、はくさい、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	76 kcal
							たんぱく質	4.4 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	18 mg
21	パンかゆ バナナ (離)鶏団子の煮物 水キャベツの煮物 (離)スープ(じゃがいも・こまつな)	食パン、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	72 kcal
							たんぱく質	5.5 g
							脂質	0.6 g
							カルシウム	22 mg
22	(離)全粥80g (離)豆腐と野菜の煮物 木ブロッコリーと鶏ささみの煮物 (離)みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(筋無し)、白みそ	たまねぎ、人参、ブロッコリー	だし汁、しょうゆ		エネルギー	91 kcal
							たんぱく質	4.9 g
							脂質	1.1 g
							カルシウム	29 mg
23	うどん(トマト味) (離)かぼちゃの煮物 金野菜のだし煮 (離)	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	93 kcal
							たんぱく質	4.6 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	15 mg
24	(離)全粥80g (離)たらの煮付け 土人参の煮物 (離)みそ汁(おつゆふ)	おかゆ、麩	たら、白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	80 kcal
							たんぱく質	4.5 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	15 mg
26	(離)全粥80g (離)カボチャの豆乳煮 月キャベツのだし煮 (離)チキンスープ	おかゆ	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)、鶏ももひき肉	かぼちゃ、人参、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	100 kcal
							たんぱく質	5.7 g
							脂質	1.1 g
							カルシウム	19 mg
27	(離)全粥80g (離)鶏団子の煮物 火トマトのだし煮 (離)キャベツのスープ	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、人参、たまねぎ、キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	94 kcal
							たんぱく質	6.4 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	13 mg
28	(離)うどん(ひき肉) (離)きゅうりと人参のだし煮 水湯豆腐 (離)	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	人参、こまつな、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	83 kcal
							たんぱく質	6.4 g
							脂質	0.9 g
							カルシウム	39 mg
29	(離)全粥80g すまし汁(いんげん・おつゆふ) (離)鶏肉のだし煮 木じゃがいものだし煮 (離)しらすと野菜のだし煮	おかゆ、じゃがいも、麩	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	キャベツ、かぶ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	90 kcal
							たんぱく質	5.9 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	16 mg
30	(離)全粥80g (離)鶏レバー入りハンバーグ 金きゅうりと人参のだし煮 (離)みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ、麩、片栗粉	鶏レバー、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	92 kcal
							たんぱく質	5.1 g
							脂質	0.7 g
							カルシウム	13 mg
31	(離)全粥80g (離)チキンバーグ煮 土人参の煮物(玉ねぎ) (離)みそ汁	おかゆ、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	89 kcal
							たんぱく質	5.5 g
							脂質	0.4 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

* 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。