

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 木	(離)全粥90g 豆腐のそぼろあん 人参のきんぴら風 みそ汁(ニラ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、いんげん、にら、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 5.2 g 0.9 g 34 mg
02 金	(離)全粥90g バナナ 鮭の味噌バター焼き 大根のサラダ すまし汁(キャベツ・こまつな)	おかゆ、片栗粉、砂糖、バター	さけ、白みそ	バナナ、大根、キャベツ、こまつな、きゅうり、にら	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	121 kcal 6.2 g 1.7 g 26 mg
03 土	(離)全粥90g 肉と野菜の煮物 キャベツのサラダ スープ(じゃがいも)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、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	97 kcal 5.4 g 0.3 g 19 mg
05 月	(離)全粥(きな粉) 肉じゃが(鶏肉) ブロッコリーのごまあえ みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、白すりごま、油	鶏ささみ(筋無し)、きな粉、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、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	158 kcal 10.6 g 3.3 g 52 mg
06 火	(離)全粥90g たらの洋風煮 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、コンソメ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	89 kcal 5.3 g 0.5 g 22 mg
07 水	スティックパン バナナ 鶏団子のクリーム煮 コールスローサラダ スープ(じゃがいも・こまつな)	食パン、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、こまつな	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	162 kcal 9.2 g 4.0 g 52 mg
08 木	(離)全粥90g すいか (離)鶏レバー入りハンバーグ きゅうりと人参のサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	おかゆ、麩、片栗粉、砂糖	鶏レバー、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	すいか、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、人参、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	119 kcal 6.4 g 0.8 g 18 mg
09 金	(離)全粥90g (離)豆腐の炒り煮 ブロッコリーのチキンサラダ みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、砂糖、油、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(筋無し)、鶏ももひき肉、白みそ	たまねぎ、人参、ブロッコリー	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	128 kcal 7.3 g 2.9 g 39 mg
10 土	(離)全粥90g 白身魚の照り焼き 里芋の白煮(にんじん) みそ汁(おつゆふ)	おかゆ、さといも、麩、砂糖、油	たら、白みそ	人参、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	103 kcal 5.5 g 0.9 g 13 mg
13 火	(離)全粥90g 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、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、いんげん、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	115 kcal 5.8 g 1.0 g 33 mg
14 水	(離)全粥90g 鶏団子の煮物 トマトの粉チーズ和え キャベツのスープ	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、チーズ	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	100 kcal 7.7 g 0.4 g 18 mg
15 木	(離)うどん(ひき肉) きゅうりと人参のサラダ すまし汁(にら)	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな、きゅうり、長ねぎ、にら	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 6.9 g 0.4 g 34 mg
16 金	(離)全粥90g バナナ 鮭の味噌バター焼き 大根のサラダ すまし汁(キャベツ・こまつな)	おかゆ、片栗粉、砂糖、バター	さけ、白みそ	バナナ、大根、キャベツ、こまつな、きゅうり、にら	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	121 kcal 6.2 g 1.7 g 26 mg
17 土	(離)全粥90g 肉と野菜の煮物 キャベツのサラダ スープ(じゃがいも)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、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	97 kcal 5.4 g 0.3 g 19 mg
19 月	(離)全粥(きな粉) 肉じゃが(鶏肉) いんげんとツナのごまあえ みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、白すりごま、油	鶏ささみ(筋無し)、ツナ缶、きな粉、白みそ、凍り豆腐	いんげん、たまねぎ、人参、ほうれんそう、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	161 kcal 11.0 g 3.4 g 55 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90g たらの洋風煮 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、コンソメ、塩		エネルギー	89 kcal
(たんぱく質	5.3 g
)							脂質	0.5 g
							カルシウム	22 mg
21	スティックパン バナナ 鶏団子のクリーム煮 コールスローサラダ スープ(じゃがいも・こまつな)	食パン、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、こまつな	だし汁、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー	162 kcal
(たんぱく質	9.2 g
)							脂質	4.0 g
							カルシウム	52 mg
22	(離)全粥90g (離)豆腐の炒り煮 ブロッコリーのチキンサラダ みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、砂糖、油、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(筋無し)、鶏ももひき肉、白みそ	たまねぎ、人参、ブロッコリー	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	128 kcal
(たんぱく質	7.3 g
)							脂質	2.9 g
							カルシウム	39 mg
23	パスタのミートソース煮 かぼちゃのサラダ コンソメスープ(玉葱・大根葉) ヨーグルト	スパゲティ、米粉、砂糖、油	ヨーグルト、豚ひき肉	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、人参、きゅうり、だいこんの葉	コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー	146 kcal
(たんぱく質	6.1 g
)							脂質	4.1 g
							カルシウム	60 mg
24	(離)全粥90g 白身魚の照り焼き 里芋の白煮(にんじん) みそ汁(おつゆふ)	おかゆ、さといも、麩、砂糖、油	たら、白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	103 kcal
(たんぱく質	5.5 g
)							脂質	0.9 g
							カルシウム	13 mg
26	(離)全粥90g カボチャの豆乳煮 月キャベツのサラダ チキンスープ(大根葉)	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、キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、だいこんの葉	だし汁、塩、コンソメ		エネルギー	115 kcal
(たんぱく質	7.0 g
)							脂質	1.3 g
							カルシウム	28 mg
27	(離)全粥90g 鶏団子の煮物 火トマトの粉チーズ和え キャベツのスープ	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、チーズ	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	100 kcal
(たんぱく質	7.7 g
)							脂質	0.4 g
							カルシウム	18 mg
28	(離)うどん(ひき肉) きゅうりと人参のサラダ 水湯豆腐	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	人参、こまつな、きゅうり、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	105 kcal
(たんぱく質	7.9 g
)							脂質	1.1 g
							カルシウム	49 mg
29	(離)全粥90g すまし汁(いんげん・おつゆふ) 鶏肉の甘辛煮 木粉ふき芋(添え物) じゃこサラダ	おかゆ、じゃがいも、麩、砂糖	鶏もも肉、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	107 kcal
(たんぱく質	6.1 g
)							脂質	1.2 g
							カルシウム	18 mg
30	(離)全粥90g すいか (離)鶏レバー入りハンバーグ 金きゅうりと人参のサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	おかゆ、麩、片栗粉、砂糖	鶏レバー、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	すいか、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	119 kcal
(たんぱく質	6.4 g
)							脂質	0.8 g
							カルシウム	18 mg
31	(離)全粥90g (離)チキンバーグ煮 土人参の煮物(玉ねぎ) みそ汁(さと芋・だいこん葉)	おかゆ、さといも、片栗粉、砂糖、油	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、だいこんの葉	だし汁、しょうゆ		エネルギー	109 kcal
(たんぱく質	6.7 g
)							脂質	0.6 g
							カルシウム	21 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。