



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		
02 月	(離)全粥80g (離)さけのみそ蒸し 肉と人参の煮物 みそ汁(さつまいも・こまつな)	おかゆ、さつまいも	さけ、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、こまつな	だし汁、しょうゆ		エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 0.9 g 食塩 0.4 g
03 火	(離)全粥80g オレンジ (離)鶏肉のだししょうゆ煮 マッシュポテト(おろしきゅうり) 豆腐みそ汁	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	オレンジ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 0.7 g 食塩 0.3 g
04 水	(離)全粥80g (離)鶏肉の豆乳煮 ほうれん草と人参のお浸し すまし汁	おかゆ、じゃがいも、麩	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	たまねぎ、ほうれん草、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.6 g 食塩 0.3 g
05 木	パンかゆ (離)鶏団子の煮物 キャベツとツナのだし煮 豆乳スープ	食パン	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、ツナ缶	キャベツ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 58 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 0.9 g 食塩 0.4 g
06 金	(離)全粥80g 梨のコンポート しらすの煮物(人参) きゅうりのおひたし スープ(じゃがいも・たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも	しらす干し	きゅうり、なし、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.5 g 食塩 1.0 g
07 土	(離)全粥80g (離)鶏肉と野菜の甘辛煮 ブロッコリーのだし煮 みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、ブロッコリー、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
09 月	(離)全粥80g (離)肉じゃが(鶏肉) キャベツのだし煮 すまし汁(たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 88 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
10 火	(離)うどん(鶏みそ) (離)人参の煮物 しらすのすり流し バナナ	うどん	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、白みそ	人参、バナナ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 106 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 0.7 g 食塩 1.5 g
11 水	(離)全粥80g バナナ かれの煮物 (離)豆腐のだし煮 みそ汁(だいこん)	おかゆ、片栗粉	豆腐、かれい、白みそ	バナナ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、大根	だし汁、しょうゆ		エネルギー 109 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 1.4 g 食塩 0.4 g
12 木	(離)全粥80g (離)鶏団子と野菜煮 キャベツときゅうりのだし煮 すまし汁(いんげん)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)	いんげん、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 84 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
13 金	(離)全粥80g (離)豆腐と野菜の煮物 野菜のだし煮 みそ汁(キャベツ)	おかゆ、片栗粉	豆腐、白みそ	人参、ブロッコリー、キャベツ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 77 kcal たんぱく質 2.6 g 脂質 0.8 g 食塩 0.4 g
14 土	(離)全粥(ささ身) (離)じゃが芋の煮物 みそ汁(おふ) オレンジ	おかゆ、じゃがいも、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、オレンジ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 96 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
17 火	(離)全粥80g オレンジ (離)鶏肉のだししょうゆ煮 マッシュポテト(おろしきゅうり) 豆腐みそ汁	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	オレンジ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 0.7 g 食塩 0.3 g
18 水	(離)全粥80g (離)鶏肉の豆乳煮 ほうれん草と人参のお浸し すまし汁	おかゆ、じゃがいも、麩	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	たまねぎ、ほうれん草、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.6 g 食塩 0.3 g
19 木	パンかゆ (離)鶏団子の煮物 キャベツとツナのだし煮 豆乳スープ	食パン	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、ツナ缶	キャベツ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 58 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 0.9 g 食塩 0.4 g

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。



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	kcal
20	(離)全粥80g (-)しらすの煮物(人参) 金 きゅうりのおひたし (-)スープ(じゃがいも・たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも	しらす干し	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	81 kcal
21	(離)全粥80g (-)鶏肉と野菜の甘辛煮 土 ブロッコリーのだし煮 (-)みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、ブロッコリー、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	95 kcal
24	(離)全粥80g (-)さけのみそ蒸し 火 肉と人参の煮物 (-)みそ汁(さつまいも・こまつな)	おかゆ、さつまいも	さけ、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、こまつな	だし汁、しょうゆ		エネルギー	95 kcal
25	(離)全粥80g (-)鶏肉とおふのトロ煮 水 キャベツの即きゅうりだし和え (-)トマトスープ(インゲン)	おかゆ、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	93 kcal
26	(離)全粥80g (-)鶏団子と野菜煮 木 キャベツときゅうりのだし煮 (-)すまし汁(いんげん)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)	いんげん、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	84 kcal
27	(離)うどん(鶏みそ) (-)人参の煮物 金 しらすのすり流し (-)バナナ	うどん	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、白みそ	人参、バナナ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	106 kcal
28	(離)全粥(ささ身) (-)じゃが芋の煮物 土 みそ汁(おふ) (-)オレンジ	おかゆ、じゃがいも、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、オレンジ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	96 kcal
30	(離)全粥80g (-)肉じゃが(鶏肉) 月 キャベツのだし煮 (-)すまし汁(たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	88 kcal
(-)							エネルギー	kcal
(-)							たんぱく質	g
(-)							脂質	g
(-)							食塩	g
(-)							エネルギー	kcal
(-)							たんぱく質	g
(-)							脂質	g
(-)							食塩	g
(-)							エネルギー	kcal
(-)							たんぱく質	g
(-)							脂質	g
(-)							食塩	g

*食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。