

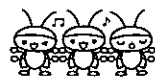


献立表

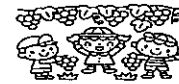


日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02	(離)全粥90g (離)さわらのみそ蒸し 人参きんぴら みそ汁(さつまいも・こまつな)	おかゆ、さつまいも、砂糖	鶏ももひき肉、さわら、白みそ	人参、こまつな	だし汁、しょうゆ		エネルギー 128 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.9 g 食塩 0.6 g
03	(離)全粥90g オレンジ (鶏肉の甘辛煮 火)ポテトサラダ (豆腐みそ汁(ねぎ))	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、豆腐、牛乳、白みそ	オレンジ、きゅうり、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 119 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 1.8 g 食塩 0.4 g
04	(離)全粥90g (鶏肉のクリーム煮(離) 水)ほうれん草と人参のお浸し (絹さやのスープ)	おかゆ、じゃがいも、油	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	たまねぎ、ほうれん草、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー 114 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 1.2 g 食塩 0.4 g
05	スティックパン ヨーグルト (鶏団子のだし煮 木)キャベツのツナサラダ (コーンスープ(豆乳))	食パン、砂糖	ヨーグルト、鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、ツナ缶	キャベツ、クリームコーン、いんげん、長ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー 145 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 2.7 g 食塩 0.8 g
06	(離)全粥90g 梨のコンポート (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、砂糖	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 109 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 0.6 g 食塩 1.2 g
07	(離)全粥90g (鶏肉と野菜の甘辛煮 土)ブロッコリーのごまあえ (みそ汁(玉ねぎ))	おかゆ、白すりごま、砂糖	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 107 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 0.9 g 食塩 0.5 g
09	(離)全粥90g (肉じゃが(鶏肉) 月)グリーンサラダ (コンソメスープ(たまねぎ))	おかゆ、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉	キャベツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、レーズン、絹さや	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー 103 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 1.3 g 食塩 0.4 g
10	(離)うどん(鶏みそ) (里芋の煮物 火)なすの炒め煮 (バナナ)	うどん、さといも、油、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、なす、バナナ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー 124 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 1.3 g 食塩 1.3 g
11	(離)全粥90g バナナ (かれの煮物 水)(離)豆腐の炒り煮 (みそ汁(だいこん・ねぎ))	おかゆ、砂糖、油、片栗粉	豆腐、かれい、白みそ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、大根、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 143 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 2.9 g 食塩 0.5 g
12	(離)全粥90g (鶏団子と野菜煮 木)Caサラダ (コンソメスープ(ねぎ))	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、粉チーズ	キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ、いんげん	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー 101 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 0.5 g 食塩 0.4 g
13	(離)全粥90g (豆腐の野菜あんかけ 金)ブロッコリーと人参のだし和え (みそ汁(キャベツ))	おかゆ、片栗粉、砂糖	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 80 kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 1.0 g 食塩 0.5 g
14	(離)リゾット (じゃが芋の煮物 土)みそ汁(おふ・さやえんどう) (オレンジ)	じゃがいも、米、バター、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、オレンジ、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、みりん		エネルギー 125 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 2.1 g 食塩 0.4 g
17	(離)全粥90g オレンジ (鶏肉の甘辛煮 火)ポテトサラダ (豆腐みそ汁(ねぎ))	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、豆腐、牛乳、白みそ	オレンジ、きゅうり、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 119 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 1.8 g 食塩 0.4 g
18	(離)全粥90g (鶏肉のクリーム煮(離) 水)ほうれん草と人参のお浸し (絹さやのスープ)	おかゆ、じゃがいも、油	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	たまねぎ、ほうれん草、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー 114 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 1.2 g 食塩 0.4 g
19	スティックパン ヨーグルト (鶏団子のだし煮 木)キャベツのツナサラダ (コーンスープ(豆乳))	食パン、砂糖	ヨーグルト、鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、ツナ缶	キャベツ、クリームコーン、いんげん、長ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー 145 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 2.7 g 食塩 0.8 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	たんぱく質
20 (離) — 金 (離) —	全粥90g 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、砂糖	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 97 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 0.6 g 食 塩 1.2 g	
21 (離) — 土 (離) —	全粥90g 鶏肉と野菜の甘辛煮 ブロッコリーのごまあえ みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、白すりごま、砂糖	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 107 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.5 g	
24 (離) — 火 (離) —	全粥90g (離)さわらのみそ蒸し 人参さんびら みそ汁(さつまいも・こまつな)	おかゆ、さつまいも、砂糖	鶏ももひき肉、さわら、白みそ	人参、こまつな	だし汁、しょうゆ		エネルギー 128 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 8.9 g 食 塩 0.6 g	
25 (離) — 水 (離) —	全粥90g 鶏肉とマカロニのミルク煮 キャベツの御きゅうりだし和え トマトスープ(インゲン・ねぎ)	おかゆ、マカロニ、片栗粉、バター	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	トマト、たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、いんげん、長ねぎ	だし汁、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー 155 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 4.2 g 食 塩 0.3 g	
26 (離) — 木 (離) —	全粥90g 鶏団子と野菜煮 Caサラダ コンソメスープ(ねぎ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、粉チーズ	キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり、いんげん	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー 101 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.4 g	
27 (離) — 金 (離) —	うどん(鶏みそ) 里芋の煮物 なすの炒め煮 バナナ	うどん、さといも、油、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、なす、バナナ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー 124 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 1.3 g 食 塩 1.3 g	
28 (離) — 土 (離) —	リゾット じゃが芋の煮物 みそ汁(おふ・さやえんどう) オレンジ	じゃがいも、米、バター、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、オレンジ、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、みりん		エネルギー 125 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 2.1 g 食 塩 0.4 g	
30 (離) — 月 (離) —	全粥90g 肉じゃが(鶏肉) グリーンサラダ コンソメスープ(たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉	キャベツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、レーズン、絹さや	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー 103 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 1.3 g 食 塩 0.4 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	
() () ()							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	
() () ()							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。