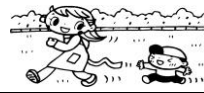




献立表



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 (離) 火 火 火 火	(離)全粥80g 煮りんご 鶏肉の甘辛煮 人参のきんぴら風 コンソメスープ(玉葱)	おかゆ	鶏ささみ(筋無し)	人参、いんげん、りんご、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	81 kcal
							たんぱく質	5.1 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.2 g
02 (離) 水 水 水	(離)全粥80g 豆腐のそぼろあん 小松菜のおひたし(人参) スープ(いんげん)	おかゆ、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、たまねぎ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	85 kcal
							たんぱく質	4.5 g
							脂質	1.0 g
							食塩	0.3 g
03 (離) 木 木 木	パンかゆ ミートボールトマトシチュー ブロッコリーときゅうりのだし煮 バナナ	じゃがいも、食パン、片栗粉、米粉	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	80 kcal
							たんぱく質	6.0 g
							脂質	0.7 g
							食塩	0.3 g
04 (離) 金 金 金	(離)全粥80g たらと玉ねぎの煮物 きゅうりと人参のサラダ みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ	たら、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー	86 kcal
							たんぱく質	4.5 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.5 g
05 (離) 土 土 土	(離)全粥90g 鶏肉と野菜のみそ煮 人参の煮物 すまし汁(いんげん)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、水煮ツナ缶	人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	77 kcal
							たんぱく質	5.1 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.3 g
07 (離) 月 月 月	(離)全粥80g (離)鮭のほぐし煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁(じゃが芋)	おかゆ、じゃがいも	さけ、白みそ	ほうれん草、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	87 kcal
							たんぱく質	5.2 g
							脂質	0.9 g
							食塩	0.4 g
08 (離) 火 火 火	(離)全粥80g (離)鶏レバーのだししょうゆ煮 キャベツの煮物 たまねぎの豆乳スープ	おかゆ、片栗粉	無調整豆乳、鶏レバー	キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	89 kcal
							たんぱく質	5.0 g
							脂質	1.0 g
							食塩	0.3 g
09 (離) 水 水 水	(離)うどん(にんじん・キャベツ) 野菜マッシュ(かぼちゃ・さつまいも) 青菜のだし煮	うどん、さつまいも	白みそ	ほうれん草、人参、キャベツ、かぼちゃ	だし汁		エネルギー	80 kcal
							たんぱく質	2.1 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.8 g
10 (離) 木 木 木	(離)全粥80g オレンジ つくねバーグ煮 野菜のだし煮 みそ汁(かぶ)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	オレンジ、人参、たまねぎ、かぶ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	97 kcal
							たんぱく質	5.9 g
							脂質	0.6 g
							食塩	0.5 g
11 (離) 金 金 金	(離)全粥80g 鶏肉と根菜の煮物 しらす和え みそ汁(だいこん)	おかゆ、さつまいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、しらす干し	大根、キャベツ、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	88 kcal
							たんぱく質	4.7 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.5 g
12 (離) 土 土 土	(離)全粥80g 鶏肉と人参のだし煮 キャベツのだし煮 みそ汁(ふ)	おかゆ、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	キャベツ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	82 kcal
							たんぱく質	4.7 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.5 g
15 (離) 火 火 火	(離)全粥80g 肉じゃが(鶏肉) キャベツと人参のサラダ風 すまし汁(ふ・いんげん)	おかゆ、じゃがいも、麩、片栗粉	鶏ささみ(筋無し)	キャベツ、人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	88 kcal
							たんぱく質	4.4 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.4 g
16 (離) 水 水 水	(離)全粥80g 豆腐のそぼろあん 小松菜のおひたし(人参) スープ(いんげん)	おかゆ、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、たまねぎ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	85 kcal
							たんぱく質	4.5 g
							脂質	1.0 g
							食塩	0.3 g
17 (離) 木 木 木	パンかゆ ミートボールトマトシチュー ブロッコリーときゅうりのだし煮 バナナ	じゃがいも、食パン、片栗粉、米粉	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	80 kcal
							たんぱく質	6.0 g
							脂質	0.7 g
							食塩	0.3 g
18 (離) 金 金 金	(離)全粥80g 煮りんご 鶏肉の甘辛煮 人参のきんぴら風 コンソメスープ(玉葱)	おかゆ	鶏ささみ(筋無し)	人参、いんげん、りんご、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	81 kcal
							たんぱく質	5.1 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.2 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			
19 土	親子ふれあいデー (離)全粥90g すまし汁(いんげん) 鶏肉と野菜のみそ煮 人参の煮物	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ、水煮ツナ缶	人参、たまねぎ、い んげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 77 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g	
21 月	(離)全粥80g (離)鶏レバーのだししょうゆ煮 キャベツの煮物 たまねぎの豆乳スープ	おかゆ、片栗粉	無調整豆乳、鶏レ バー	キャベツ、たまね ぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 89 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 1.0 g 食塩 0.3 g	
22 火	(離)全粥80g たらと玉ねぎの煮物 きゅうりと人参のサラダ みそ汁(かぼちゃ)	おかゆ	たら、白みそ	たまねぎ、かぼ ちや、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー 86 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 0.4 g 食塩 0.5 g	
23 水	(離)全粥80g 鶏肉と根菜の煮物 しらす和え みそ汁(だいこん・あげ)	おかゆ、さつまい も、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ、しらす干し	大根、キャベツ、 きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 88 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.5 g	
24 木	(離)全粥80g オレンジ つくねバーグ煮 野菜のだし煮 みそ汁(かぶ)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐、白みそ	オレンジ、人参、た まねぎ、かぶ、いん げん	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 0.6 g 食塩 0.5 g	
25 金	(離)全粥80g 鶏肉のべったんこ蒸し 人参のだし煮(ブロッコリー) すまし汁(ほうれん草)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、ブロッコ リー、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 87 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 g	
26 土	(離)全粥80g 鶏肉と人参のだし煮 キャベツのだし煮 みそ汁(ふ)	おかゆ、麩、片栗 粉	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	キャベツ、人参、た まねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 82 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.5 g	
28 月	(離)全粥80g (離)鮭のほぐし煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁(じゃが芋)	おかゆ、じゃがいも	さけ、白みそ	ほうれん草、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 87 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.9 g 食塩 0.4 g	
29 火	(離)全粥80g 肉じゃが(鶏肉) キャベツと人参のサラダ風 すまし汁(ふ・いんげん)	おかゆ、じゃがいも、 麩、片栗粉	鶏ささみ(筋無し)	キャベツ、人参、た まねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 88 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 0.3 g 食塩 0.4 g	
30 水	(離)うどん(にんじん・キャベツ) 野菜マッシュ(かぼちゃ・さつまいも) 青菜のだし煮	うどん、さつまいも	白みそ	ほうれんそう、人 参、キャベツ、かぼ ちや	だし汁		エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.8 g	
31 木	(離)全粥80g (離)チキンバーグ煮 キャベツのだし煮 かぼちゃのポタージュ(豆乳)	おかゆ、片栗粉	無調整豆乳、鶏さ さみ(ひき肉)	キャベツ、たまね ぎ、かぼちゃペー スト、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 106 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.9 g 食塩 0.3 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。