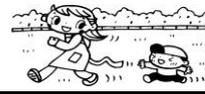




# 献立表



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
01 火	(離)全粥90g 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・大根葉)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)	人参、いんげん、りんご、たまねぎ、だいごんの葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.3 g 食塩 0.4 g	
02 水	(離)全粥90g 豆腐のそぼろあん 小松菜のおひたし(人参) スープ(チンゲンサイ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 99 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 1.2 g 食塩 0.4 g	
03 木	スティックパン ミートボールトマトシチュー ブロッコリーサラダ バナナ	食パン、じゃがいも、片栗粉、米粉、砂糖	豚ひき肉	トマト、たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、人参、きゅうり	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー 167 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 4.9 g 食塩 0.6 g	
04 金	(離)全粥90g 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・なす)	おかゆ、砂糖	たら、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり、なす	だし汁、しょうゆ		エネルギー 103 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.5 g 食塩 0.6 g	
05 土	(離)全粥90g 鶏肉と野菜のみそ煮 人参しりしり風 すまし汁(いんげん)	おかゆ、砂糖、油	鶏ささみ(ひき肉)、水煮ツナ缶、白みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 113 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 1.8 g 食塩 0.4 g	
07 月	(離)全粥90g (離)さけのムニエル ほうれん草のサラダ みそ汁(じゃが芋・絹さや)	おかゆ、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	さけ、白みそ	ほうれん草、人参、絹さや	だし汁、塩		エネルギー 115 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 1.7 g 食塩 0.4 g	
08 火	(離)全粥90g (離)鶏レバーの甘辛煮 コールスローサラダ コーンクリームスープ	おかゆ、砂糖、片栗粉、油	鶏レバー、無調整豆乳	キャベツ、クリームコーン、人参、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー 109 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 1.4 g 食塩 0.5 g	
09 水	(離)うどん(にんじん・キャベツ) 温野菜(かぼちゃ・さつまいも) 青菜の納豆和え	うどん、さつまいも	納豆、白みそ	かぼちゃ、キャベツ、人参、ほうれん草	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.8 g 脂質 0.6 g 食塩 1.2 g	
10 木	(離)全粥90g オレンジ つくねバーグ アスパラの胡麻和え みそ汁(かぶ)	おかゆ、片栗粉、砂糖、油、白すりごま	鶏ももひき肉、豆腐、白みそ	オレンジ、アスパラガス、人参、たまねぎ、かぶ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 138 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 3.7 g 食塩 0.6 g	
11 金	(離)全粥90g 鶏肉と野菜の炒めもの しらす和え みそ汁(だいごん)	おかゆ、さつまいも、砂糖	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、塩		エネルギー 110 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 0.5 g 食塩 0.7 g	
12 土	(離)全粥90g 鶏肉と野菜の炒め煮 キャベツのごまあえ みそ汁(ふ)	おかゆ、麩、砂糖、白すりごま	鶏もも肉、白みそ	キャベツ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 114 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 1.5 g 食塩 0.6 g	
15 火	(離)全粥90g 柿 肉じゃが(鶏肉) キャベツのサラダ すまし汁(チンゲンサイ・ねぎ)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(筋無し)	柿、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 97 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.6 g	
16 水	(離)全粥90g 豆腐のそぼろあん 小松菜のおひたし(人参) スープ(チンゲンサイ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 99 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 1.2 g 食塩 0.4 g	
17 木	スティックパン ミートボールトマトシチュー ブロッコリーサラダ バナナ	食パン、じゃがいも、片栗粉、米粉、砂糖	豚ひき肉	トマト、たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、人参、きゅうり	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー 167 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 4.9 g 食塩 0.6 g	
18 金	(離)全粥90g 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・大根葉)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)	人参、いんげん、りんご、たまねぎ、だいごんの葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー 99 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.3 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
19	<b>親子ふれあいデー</b> (離)全粥90g すまし汁(いんげん) 鶏肉と野菜のみそ煮 人参しりしり風	おかゆ、砂糖、油	鶏ささみ(ひき肉)、 水煮ツナ缶、白みそ	たまねぎ、チンゲン サイ、人参、いんげ ん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	113 kcal
(土)							たんぱく質	7.3 g
							脂質	1.8 g
							食塩	0.4 g
21	(離)全粥90g (離)鶏レバーの甘辛煮 月 コールスローサラダ コーンクリームスープ	おかゆ、砂糖、片 栗粉、油	鶏レバー、無調整 豆乳	キャベツ、クリーム コーン、人参、たま ねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、 コンソメ、塩、パ セリ粉		エネルギー	109 kcal
(月)							たんぱく質	5.8 g
							脂質	1.4 g
							食塩	0.5 g
22	(離)全粥90g (火)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・なす)	おかゆ、砂糖	たら、白みそ	たまねぎ、かぼ ちゃ、人参、きゅう り、なす	だし汁、しょうゆ		エネルギー	103 kcal
(火)							たんぱく質	5.5 g
							脂質	0.5 g
							食塩	0.6 g
23	(離)全粥90g (水)鶏肉と野菜の炒めもの しらす和え みそ汁(だいこん)	おかゆ、さつまい も、砂糖	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、 塩		エネルギー	110 kcal
(水)							たんぱく質	7.0 g
							脂質	0.5 g
							食塩	0.7 g
24	(離)全粥90g オレンジ (木)つくねバーグ アスパラの胡麻和え みそ汁(かぶ)	おかゆ、片栗粉、 砂糖、油、白すりご ま	鶏ももひき肉、豆 腐、白みそ	オレンジ、アスパラ ガス、人参、たまね ぎ、かぶ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー	138 kcal
(木)							たんぱく質	6.3 g
							脂質	3.7 g
							食塩	0.6 g
25	(離)全粥90g 柿 (金)鶏肉のべったんこ蒸し 人参の甘煮(ブロッコリー) すまし汁(花ふ・ほうれん草)	おかゆ、焼きふ、片 栗粉、砂糖、パ ター	鶏ささみ(ひき肉)	柿、人参、ブロッ コリー、ほうれん草	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー	118 kcal
(金)							たんぱく質	9.3 g
							脂質	0.7 g
							食塩	0.3 g
26	(離)全粥90g (土)鶏肉と野菜の炒め煮 キャベツのごまあえ みそ汁(ふ)	おかゆ、麩、砂糖、 白すりごま	鶏もも肉、白みそ	キャベツ、人参、た まねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー	114 kcal
(土)							たんぱく質	6.7 g
							脂質	1.5 g
							食塩	0.6 g
28	(離)全粥90g (月)さけのムニエル ほうれん草のサラダ みそ汁(じゃが芋・絹さや)	おかゆ、じゃがい も、小麦粉、油、砂 糖	さけ、白みそ	ほうれん草、人 参、絹さや	だし汁、塩		エネルギー	115 kcal
(月)							たんぱく質	6.6 g
							脂質	1.7 g
							食塩	0.4 g
29	(離)全粥90g 柿 (火)肉じゃが(鶏肉) キャベツのサラダ すまし汁(チンゲンサイ・ねぎ)	おかゆ、じゃがい も、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(筋無し)	柿、キャベツ、チ ンゲンサイ、たまね ぎ、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー	97 kcal
(火)							たんぱく質	4.8 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.6 g
30	(離)うどん(にんじん・キャベツ) (水)温野菜(かぼちゃ・さつまいも) 青菜の納豆和え	うどん、さつまいも	納豆、白みそ	かぼちゃ、キャベ ツ、人参、ほうれん そう	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー	102 kcal
(水)							たんぱく質	2.8 g
							脂質	0.6 g
							食塩	1.2 g
31	(離)全粥90g 柿 (木)ハロウィン・ハンバーグ アスパラサラダ かぼちゃのポタージュ(豆乳)	おかゆ、片栗粉、 油、砂糖	無調整豆乳、豚ひ き肉	たまねぎ、柿、かぼ ちゃペースト、キャ ベツ、人参、アスパ ラガス	だし汁、しょうゆ、 コンソメ、塩、パ セリ粉		エネルギー	166 kcal
(木)							たんぱく質	6.7 g
							脂質	5.1 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

\*食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。