



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 (金)	(離)全粥90g 麻婆豆腐 にんじんのごまあえ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	おかゆ、さつまいも、砂糖、白すりごま、油	豆腐、鶏ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、こまつな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 130 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 3.2 g 食塩 0.5 g
02 (土)	(離)全粥90g 肉じゃが(鶏肉) 大根サラダ みそ汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、油	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	大根、たまねぎ、人参、いんげん、きゅうり、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 117 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 0.9 g 食塩 0.5 g
05 (火)	肉の和風パスタ煮 かぼちゃのサラダ(ツナ) ジュリエンスープ 煮りんご	スパゲティ、砂糖、油	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー 135 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 1.2 g 食塩 0.7 g
06 (水)	(離)全粥90g さけのみそ煮 大根のだし和え すまし汁(おふ)	おかゆ、麩、片栗粉	さけ、白みそ	大根、こまつな、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 103 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 1.0 g 食塩 0.4 g
07 (木)	ロールパン 鶏肉のミルク煮 かぼちゃのサラダ オレンジ	ロールパン、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり	だし汁、コンソメ、しょうゆ		エネルギー 129 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 3.3 g 食塩 0.4 g
08 (金)	(離)全粥90g 豆腐の野菜あんかけ 白菜のごまあえ(きゅうり) みそ汁(鶏肉・にら)	おかゆ、砂糖、白すりごま、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	バナナ、はくさい、ほうれんそう、人参、きゅうり、にら	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 1.6 g 食塩 0.5 g
09 (土)	(離)全粥90g 鶏団子と野菜煮 里芋の煮物(高野豆腐) みそ汁(かぶ)	おかゆ、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	かぶ、ほうれんそう、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 109 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 0.9 g 食塩 0.6 g
11 (月)	豆乳坦々風うどん かぶときゅうりのサラダ風(にんじん) みかん	うどん、白すりごま、砂糖	鶏ひき肉、無調整豆乳	みかん、かぶ、ほうれん草、きゅうり、長ねぎ、人参	だし汁、塩		エネルギー 130 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 3.4 g 食塩 1.1 g
12 (火)	(離)全粥90g 豚肉の味噌そばろ 白菜のサラダ さつま芋のスープ	おかゆ、さつまいも、砂糖、米粉、油	ヨーグルト、無調整豆乳、豚ひき肉、白みそ	はくさい、人参、長ねぎ	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー 150 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 5.3 g 食塩 0.6 g
13 (水)	(離)全粥(人参) 鶏肉と野菜の甘煮 きゅうりの煮浸し みそ汁(大根葉)	おかゆ、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、きゅうり、だいこん葉	だし汁、しょうゆ		エネルギー 107 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.6 g
14 (木)	(離)全粥90g 肉豆腐(鶏肉) お浸し(白菜・人参) すまし汁(お麩)	おかゆ、麩、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	人参、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 109 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 1.3 g 食塩 0.5 g
15 (金)	(離)全粥(さけ) 大根の煮物(人参) すまし汁(花ふ・きぬさや) ヨーグルト	おかゆ、焼きふ、砂糖	ヨーグルト、さけ、鶏ささみ(ひき肉)	大根、人参、いんげん、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 116 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 1.7 g 食塩 0.3 g
16 (土)	(離)全粥90g 肉じゃが(鶏肉) 大根サラダ みそ汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、油	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	大根、たまねぎ、人参、いんげん、きゅうり、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 117 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 0.9 g 食塩 0.5 g
18 (月)	肉の和風パスタ煮 かぼちゃのサラダ(ツナ) ジュリエンスープ 煮りんご	スパゲティ、砂糖、油	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー 135 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 1.2 g 食塩 0.7 g
19 (火)	(離)全粥90g 豆腐の野菜あんかけ 白菜のごまあえ(きゅうり) みそ汁(鶏肉・にら)	おかゆ、砂糖、白すりごま、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	バナナ、はくさい、ほうれんそう、人参、きゅうり、にら	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 1.6 g 食塩 0.5 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※食パンは卵不使用の物を使用。



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90g (さけのみそ煮 水 大根のだし和え) すまし汁(おふ)	おかゆ、麩、片栗粉	さけ、白みそ	大根、こまつな、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	103 kcal
							たんぱく質	6.4 g
							脂質	1.0 g
							食塩	0.4 g
21	豆乳坦々風うどん (かぶときゅうりのサラダ風(にんじん) 木 みかん)	うどん、白すりごま、砂糖	豚ひき肉、無調整豆乳	みかん、かぶ、ほうれん草、きゅうり、長ねぎ、人参	だし汁、塩		エネルギー	137 kcal
							たんぱく質	6.4 g
							脂質	4.5 g
							食塩	1.1 g
22	(離)全粥90g (麻婆豆腐 金 にんじんのごまあえ) みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	おかゆ、さつまいも、砂糖、白すりごま、油	豆腐、鶏ひき肉、白みそ	長ねぎ、人参、こまつな、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	130 kcal
							たんぱく質	5.5 g
							脂質	3.2 g
							食塩	0.5 g
25	野菜かゆ みかん (鶏団子のコンソメ煮 月 マッシュポテトサラダ) コンソメスープ(玉葱・大根葉)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、みかん、ブロッコリー、人参、だいこんの葉、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	115 kcal
							たんぱく質	7.2 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.5 g
26	(離)全粥90g ヨーグルト (豚肉の味噌そぼろ 火 白菜のサラダ) さつま芋のスープ	おかゆ、さつまいも、砂糖、米粉、油	ヨーグルト、無調整豆乳、豚ひき肉、白みそ	はくさい、人参、長ねぎ	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー	150 kcal
							たんぱく質	6.5 g
							脂質	5.3 g
							食塩	0.6 g
27	(離)全粥(人参) (鶏肉と野菜の甘煮 水 きゅうりの煮浸し) みそ汁(大根葉)	おかゆ、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、きゅうり、だいこん葉	だし汁、しょうゆ		エネルギー	107 kcal
							たんぱく質	6.8 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.6 g
28	(離)全粥90g (肉豆腐(鶏肉) 木 お浸し(白菜・人参)) すまし汁(お麩)	おかゆ、麩、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	人参、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	109 kcal
							たんぱく質	6.9 g
							脂質	1.3 g
							食塩	0.5 g
29	ロールパン (鶏肉のミルク煮 金 かぼちゃのサラダ) オレンジ	ロールパン、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり	だし汁、コンソメ、しょうゆ		エネルギー	129 kcal
							たんぱく質	6.6 g
							脂質	3.3 g
							食塩	0.4 g
30	(離)全粥90g (鶏団子と野菜煮 土 里芋の煮物(高野豆腐)) みそ汁(かぶ)	おかゆ、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐	かぶ、ほうれんそう、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	109 kcal
							たんぱく質	7.0 g
							脂質	0.9 g
							食塩	0.6 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

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。
 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。
 ※食パンは卵不使用の物を使用。