




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		
04 (土)	(離)全粥90g (離)ツナじゃが いんげんのだし煮 すまし汁(おふ)	おかゆ、じゃがいも、麩、油、砂糖	ツナ缶(水煮)	いんげん、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 110 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 1.1 g 食塩 0.6 g
06 (月)	(離)全粥90g たらのみそ煮 いんげんと人参のごま和え すまし汁(そうめん・絹さや)	おかゆ、そうめん、砂糖、白すりごま	たら、白みそ	いんげん、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.5 g 食塩 0.4 g
07 (火)	煮込みうどん さつまいもの煮物 煮りんご	さつまいも、うどん、砂糖	鶏もも肉	りんご、大根、人参、だいこん葉	だし汁、しょうゆ		エネルギー 143 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 2.6 g 食塩 1.2 g
08 (水)	(離)全粥90g 鶏肉のぺったんこ蒸し かぼちゃのサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	だし汁、塩、コンソメ		エネルギー 105 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 g
09 (木)	(離)全粥90g (離)豆腐と鶏ひき肉のトマト煮 かぼちゃとブロッコリーの和風あん みそ汁(キャベツ)	おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	かぼちゃ、人参、トマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 118 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 0.9 g 食塩 0.5 g
10 (金)	(離)全粥90g おでん風 いんげんとツナのごま和え バナナ	おかゆ、じゃがいも、白すりごま、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	大根、バナナ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 114 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.7 g 食塩 0.3 g
11 (土)	(離)全粥90g 鶏肉の甘辛煮 きゅうりのおひたし(人参) みそ汁(さと芋・いんげん)	おかゆ、さと芋、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	人参、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 98 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 0.4 g 食塩 0.7 g
14 (火)	(離)全粥90g ヨーグルト (離)さけのみそ蒸し (離)豆腐と人参のどろみ煮 すまし汁(おふ・いんげん)	おかゆ、砂糖、麩、片栗粉	豆腐、ヨーグルト、さけ、白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 138 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 3.0 g 食塩 0.5 g
15 (水)	(離)全粥90g たらのみそ煮 ブロッコリーと人参のごま和え すまし汁(そうめん・ねぎ)	おかゆ、そうめん、砂糖、白すりごま	たら、白みそ	ブロッコリー、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 0.6 g 食塩 0.4 g
16 (木)	(離)全粥90g 鶏つくねのねぎ味噌焼き お浸し(白菜・人参) 豆腐すまし汁(だいこん)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、はくさい、大根、ブロッコリー、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 102 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 0.9 g 食塩 0.6 g
17 (金)	(離)ナポリタン風 白菜のサラダ(ツナ) かぶのスープ	スパゲティ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	たまねぎ、人参、はくさい、かぶ、トマト、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー 125 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 0.7 g 食塩 0.4 g
18 (土)	(離)全粥90g 鶏団子のトマト煮 ツナといんげんのだし煮 スープ(チンゲンサイ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	トマト、チンゲンサイ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 100 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 1.0 g 食塩 0.4 g
20 (月)	ロールパン (鶏肉のクリーム煮 グリーンサラダ いちご)	 ロールパン、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏ささみ(筋無し)	たまねぎ、キャベツ、人参、いちご、きゅうり	だし汁、塩、パセリ粉		エネルギー 140 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 4.5 g 食塩 0.4 g
21 (火)	煮込みうどん さつまいもの煮物 煮りんご	さつまいも、うどん、砂糖	鶏もも肉	りんご、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 4.9 g 脂質 2.6 g 食塩 1.2 g
22 (水)	(離)全粥90g いよかん 鶏肉とじゃがいものコンソメ煮 花野菜のサラダ スープ(野菜)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	いよかん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、人参、絹さや	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー 111 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 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。



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	脂質	食塩
23 (木)	(離)全粥90g (離)豆腐と鶏ひき肉のトマト煮 かぼちゃとブロッコリーの和風あん みそ汁(キャベツ)	おかゆ、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	かぼちゃ、人参、トマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							118 kcal	7.6 g	0.9 g	0.5 g
24 (金)	(離)全粥90g トマトスープ (離)ハンバーグ いちご 青のり粉ふき芋(添え物) キャベツの御きゅうりだし和え	おかゆ、じゃがいも、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ももひき肉、牛乳、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、いちご、人参、トマト、きゅうり、あおのり	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							144 kcal	6.3 g	3.7 g	0.4 g
25 (土)	(離)全粥90g (離)鶏肉の甘辛煮 きゅうりのおひたし(人参) みそ汁(さと芋・いんげん)	おかゆ、さと芋、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	人参、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							98 kcal	6.6 g	0.4 g	0.7 g
27 (月)	(離)全粥90g (離)鶏つくねのねぎ味噌焼き お浸し(白菜・人参) 豆腐すまし汁(だいこん)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、はくさい、大根、ブロッコリー、長ねぎ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							102 kcal	7.4 g	0.9 g	0.6 g
28 (火)	(離)全粥90g ヨーグルト (離)さけのみそ蒸し (離)豆腐と人参のとろみ煮 すまし汁(おふ・いんげん)	おかゆ、砂糖、麩、片栗粉	豆腐、ヨーグルト、さけ、白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							138 kcal	8.9 g	3.0 g	0.5 g
29 (水)	ロールパン (離)鶏肉のクリーム煮 グリーンサラダ みかん	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏ささみ(筋無し)	たまねぎ、みかん、キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、塩、パセリ粉		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							146 kcal	8.5 g	4.5 g	0.4 g
30 (木)	(離)全粥90g (離)鶏肉のべったんこ蒸し かぼちゃのサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	だし汁、塩、コンソメ		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							105 kcal	8.6 g	0.4 g	0.3 g
31 (金)	(離)ナポリタン風 (離)白菜のサラダ(ツナ) かぶのスープ	スパゲティ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	たまねぎ、人参、はくさい、かぶ、トマト、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							125 kcal	8.2 g	0.7 g	0.5 g
()							エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							kcal	g	g	g
()							エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							kcal	g	g	g
()							エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							kcal	g	g	g
()							エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							kcal	g	g	g
()							エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
							kcal	g	g	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。