

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 － 木 －	野菜がゆ(ツナ・人参) 高野豆腐の煮物 粉ふき芋 すまし汁	全がゆ(精白米)、 じゃがいも、麩	ツナ水煮、高野豆腐、	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 84 kcal たんぱく質 3.4 g 脂 質 1.1 g 食 塩 0.4 g
02 － 金 －	(離) 全粥80g (離) チキンバーグ煮 小松菜のおひたし(人参) 野菜スープ	全がゆ(精白米)、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、たまねぎ、 かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
07 － 水 －	(離) 全粥80g たらのみそ煮 さつまいものだし煮 みそ汁(キャベツ)	全がゆ(精白米)、 さつまいも	たら、みそ	キャベツ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 98 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.5 g
08 － 木 －	(離) 全粥80g 高野豆腐の野菜の煮物 ほうれん草と人参のお浸し 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	全がゆ(精白米)、 じゃがいも	無調整豆乳、高野豆腐、 みそ	ほうれんそう、たまねぎ、 人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂 質 1.5 g 食 塩 0.4 g
09 － 金 －	(離) 全粥80g 鶏肉のみそ煮 キャベツのサラダ すまし汁	全がゆ(精白米)	鶏ささみ(ひき肉)、 高野豆腐、みそ	キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 1.6 g 食 塩 0.3 g
10 － 土 －	(離) 全粥80g 鶏ひき肉と白菜の煮物 人参のだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、 はくさい	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 81 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 0.2 g 食 塩 0.4 g
12 － 月 －	(離) 全粥80g たらの煮つけ キャベツのだし煮 みそ汁(だいこん・あげ)	全がゆ(精白米)	たら、豆腐、みそ	大根、キャベツ、 きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー 79 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.5 g
13 － 火 －	豆乳うどん かぶのだし和え じゃがいものだし煮 オレンジ	じゃがいも、うどん	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	かぶ、オレンジ、 人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ		エネルギー 101 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.9 g
14 － 水 －	(離) 全粥80g 鶏肉と野菜の煮物 いんげんのだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐	たまねぎ、いんげん、 人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.6 g 食 塩 0.4 g
15 － 木 －	(離) 全粥80g 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおひたし みそ汁	全がゆ(精白米)、 さつまいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ	キャベツ、きゅうり、 人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ		エネルギー 87 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.5 g
16 － 金 －	パンかゆ 鶏ひき肉のトマト煮込み ブロッコリーの和物 すまし汁	食パン	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、キャベツ、 いんげん、トマト	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 84 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.6 g
17 － 土 －	(離) 全粥80g 鶏肉とキャベツのみそ煮 きゅうりと人参のだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ	人参、ほうれんそう、 きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.4 g
19 － 月 －	(離) 全粥80g (離) チキンバーグ煮 小松菜のおひたし(人参) 野菜スープ	全がゆ(精白米)、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、たまねぎ、 かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
20 － 火 －	(離) 全粥80g 鶏肉のみそ煮 キャベツのサラダ すまし汁	全がゆ(精白米)	鶏ささみ(ひき肉)、 高野豆腐、みそ	キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 1.6 g 食 塩 0.3 g
21 － 水 －	(離) 全粥80g たらのみそ焼き さつまいものだし煮 みそ汁(キャベツ)	全がゆ(精白米)、 さつまいも	たら、みそ	キャベツ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 98 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.5 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。

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
22 (離) 木	全粥80g 高野豆腐の野菜の煮物 ほうれん草と人参のお浸し すまし汁	全がゆ(精白米)、 じゃがいも	無調整豆乳、高野 豆腐、みそ	ほうれんそう、たま ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂 質 1.5 g 食 塩 0.4 g
23 (離) 金	全粥80g 肉じゃが(鶏肉) キャベツの煮物 すまし汁	全がゆ(精白米)、 じゃがいも	鶏ささみ(筋無し)	たまねぎ、ほうれん そう、キャベツ、人 参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 100 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
24 (離) 土	全粥80g 鶏ひき肉と白菜の煮物 人参のだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、 はくさい	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 81 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 0.2 g 食 塩 0.4 g
26 (離) 月	全粥80g たらの煮つけ キャベツのだし煮 みそ汁(だいこん・豆腐)	全がゆ(精白米)	たら、豆腐、みそ	大根、キャベツ、 きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー 79 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.5 g
27 (離) 火	豆乳うどん かぶのだし和え じゃがいものだし煮 オレンジ	じゃがいも、うどん	無調整豆乳、鶏さ さみ(ひき肉)	かぶ、オレンジ、人 参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ		エネルギー 101 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.9 g
28 (離) 水	全粥80g 鶏肉と野菜の煮物 いんげんのだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐	たまねぎ、いんげ ん、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.6 g 食 塩 0.4 g
29 (離) 木	全粥80g 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおひたし みそ汁	全がゆ(精白米)、 さつまいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ	キャベツ、きゅうり、 人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ		エネルギー 87 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.5 g
30 (離) 金	パンかゆ 鶏ひき肉のトマト煮込み ブロッコリーの和物 すまし汁	食パン	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、キャ ベツ、いんげん、ト マト	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 84 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.6 g
31 (離) 土	全粥80g 鶏肉とキャベツのみそ煮 きゅうりと人参のだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ	人参、ほうれんそ う、きゅうり、いんげ ん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 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。