

／ 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 (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	99 kcal
							たんぱく質	4.2 g
							脂質	1.3 g
							食塩	0.5 g
02 (金)	(離)全粥90g (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、 チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー	100 kcal
							たんぱく質	6.5 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.3 g
07 (水)	(離)全粥90g たらのみそ煮 さつまいもの甘煮 みそ汁(キャベツ)	全がゆ(精白米)、 さつまいも、砂糖	たら、みそ	キャベツ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	120 kcal
							たんぱく質	5.5 g
							脂質	0.6 g
							食塩	0.7 g
08 (木)	(離)全粥90g そばろ炒め 青菜の納豆和え 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	全がゆ(精白米)、 じゃがいも、砂糖、 油	無調整豆乳、豚ひき肉、 みそ、納豆	たまねぎ、ほうれんそう、 人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	141 kcal
							たんぱく質	6.7 g
							脂質	4.8 g
							食塩	0.5 g
09 (金)	(離)全粥90g 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)、 みそ	キャベツ、人参、 チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー	89 kcal
							たんぱく質	6.2 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.3 g
10 (土)	(離)全粥90g 鶏肉と白菜の煮物 人参のだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)、 油、片栗粉	豚ひき肉	人参、いんげん、 はくさい、たまねぎ、 長ねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー	94 kcal
							たんぱく質	5.3 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.4 g
12 (月)	(離)全粥90g 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)、 砂糖	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	93 kcal
							たんぱく質	5.8 g
							脂質	0.9 g
							食塩	0.6 g
13 (火)	豆乳うどん かぶのだし和え 青のりポテト 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、 あおのり	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー	125 kcal
							たんぱく質	8.4 g
							脂質	1.0 g
							食塩	1.1 g
14 (水)	(離)全粥90g 鶏肉と野菜の甘煮 いんげんのだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)、 砂糖	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	103 kcal
							たんぱく質	7.2 g
							脂質	0.8 g
							食塩	0.5 g
15 (木)	(離)全粥90g 鶏肉の治部煮 キャベツのおひたし みそ汁	全がゆ(精白米)、 さつまいも、砂糖	鶏肉、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	108 kcal
							たんぱく質	5.7 g
							脂質	1.3 g
							食塩	0.6 g
16 (金)	スティックパン 鶏ひき肉のトマト煮込み ブロッコリーの和物 コーンスープ(ねぎ)	食パン、砂糖	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、キャベツ、 クリームコーン缶、 トマト、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、 コンソメ、塩		エネルギー	123 kcal
							たんぱく質	7.2 g
							脂質	2.2 g
							食塩	0.7 g
17 (土)	(離)全粥90g 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	85 kcal
							たんぱく質	6.5 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.5 g
19 (月)	(離)全粥90g (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、 チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー	100 kcal
							たんぱく質	6.5 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.3 g
20 (火)	(離)全粥90g 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)、 みそ	キャベツ、人参、 チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー	89 kcal
							たんぱく質	6.2 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.3 g
21 (水)	(離)全粥90g たらのみそ焼き さつまいもの甘煮 みそ汁(キャベツ)	全がゆ(精白米)、 さつまいも、砂糖	たら、みそ	キャベツ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	119 kcal
							たんぱく質	5.5 g
							脂質	0.6 g
							食塩	0.7 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 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				
22 (木)	(離)全粥90g そぼろ炒め 青菜の納豆和え 豆乳みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)		全がゆ(精白米)、 じゃがいも、砂糖、 油	無調整豆乳、豚ひ き肉、みそ、納豆	たまねぎ、ほうれん そう、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 141 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 4.8 g 食 塩 0.5 g		
23 (金)	(離)全粥90g ヨーグルト(バナナ) 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、砂糖、 油	ヨーグルト、鶏ささ み	たまねぎ、ほうれん そう、キャベツ、人 参、バナナ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 126 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.6 g 食 塩 0.4 g		
24 (土)	(離)全粥90g 鶏肉と白菜の煮物 人参のだし煮 すまし汁		全がゆ(精白米)、 油、片栗粉	豚ひき肉	人参、いんげん、 はくさい、たまね ぎ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 94 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.4 g		
26 (月)	(離)全粥90g 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)、 砂糖	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 93 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.6 g		
27 (火)	豆乳うどん かぶのだし和え 青のりポテト 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、 あおのり	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 125 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 1.0 g 食 塩 1.1 g		
28 (水)	(離)全粥90g 鶏肉と野菜の甘煮 いんげんのだし煮 すまし汁		全がゆ(精白米)、 砂糖	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 103 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.5 g		
29 (木)	(離)全粥90g 鶏肉の治部煮 キャベツのおひたし みそ汁		全がゆ(精白米)、 さつまいも、砂糖	鶏肉、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 108 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 1.3 g 食 塩 0.6 g		
30 (金)	スティックパン 鶏ひき肉のトマト煮込み ブロッコリーの和物 コーンスープ(ねぎ)		食パン、砂糖	牛乳、鶏ささみ(ひ き肉)	ブロッコリー、キャ ベツ、クリームコー ン缶、トマト、長ね ぎ	だし汁、しょうゆ、 コンソメ、塩		エネルギー 123 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 2.2 g 食 塩 0.7 g		
31 (土)	(離)全粥90g 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 85 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.5 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。