



献立表

日／ 曜	献立名	材料名(昼食・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		
02 (離) 月 (離)	全粥80g 鶏肉と野菜の煮物 かぶのサラダ すまし汁	全がゆ(精白米)、 じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、かぶ、たま ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	80 kcal 5.1 g 0.2 g 0.3 g
03 (離) 火 (離)	全粥80g たらと人参の煮物 小松菜のだし和え みそ汁(かぼちゃ)	全がゆ(精白米)	たら、みそ	こまつな、人参、か ぼちゃ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	80 kcal 4.4 g 0.4 g 0.4 g
04 (離) 水 (離)	鶏そぼろうどん ブロッコリーのだし煮 人参といんげんのだししょうゆ煮	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	人参、ブロッコリー、 たまねぎ、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	87 kcal 6.4 g 0.4 g 1.0 g
05 (離) 木 (離)	全粥80g 鶏肉のだししょうゆ煮 かぼちゃのあんかけ みそ汁(高野豆腐)	全がゆ(精白米)、片 栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ、高野豆腐	かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	104 kcal 6.3 g 0.9 g 0.5 g
06 (離) 金 (離)	パンかゆ 鶏肉と野菜の煮物 キャベツと人参のサラダ すまし汁	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	人参、キャベツ、たま ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	95 kcal 6.6 g 1.2 g 0.7 g
07 (離) 土 (離)	全粥80g 鶏そぼろ煮 きゅうりのおひたし みそ汁(いんげん)	全がゆ(精白米)、片 栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ	きゅうり、人参、たま ねぎ、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	79 kcal 5.3 g 0.3 g 0.5 g
09 (離) 月 (離)	全粥80g 鶏肉のみぞれ煮 いんげんのだし煮 みそ汁(麴)	全がゆ(精白米)、麴	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ	キャベツ、大根おろ し、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	80 kcal 5.5 g 0.3 g 0.8 g
10 (離) 火 (離)	全粥80g 鶏団子の煮物 かぼちゃの甘煮 みそ汁(豆腐)	全がゆ(精白米)、片 栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ、豆腐	かぼちゃ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	97 kcal 6.0 g 0.8 g 0.5 g
11 (離) 水 (離)	全粥80g たらのみそ煮 ほうれん草のお浸し すまし汁	全がゆ(精白米)	たら、みそ	ほうれん草、大根、 人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	72 kcal 4.1 g 0.3 g 0.3 g
12 (離) 木 (離)	肉うどん じゃが芋の煮物(玉ねぎ) 野菜のだし煮 オレンジ	じゃがいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、人参、きゅ うり、オレンジ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	90 kcal 5.9 g 0.4 g 0.9 g
13 (離) 金 (離)	全粥80g 肉豆腐(鶏肉) キャベツのおひたし みそ汁(大根)	全がゆ(精白米)、片 栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 豆腐、みそ	キャベツ、たまねぎ、 大根、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	85 kcal 4.2 g 0.7 g 0.5 g
14 (離) 土 (離)	全粥80g そぼろ煮(鶏肉) 人参のだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)	鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ、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	80 kcal 5.1 g 0.3 g 0.3 g
16 (離) 月 (離)	全粥80g 鶏肉と野菜の煮物 かぶのサラダ すまし汁	全がゆ(精白米)、 じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、かぶ、たま ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	80 kcal 5.1 g 0.2 g 0.3 g
17 (離) 火 (離)	全粥80g たらと人参の煮物 小松菜のだし和え みそ汁(かぼちゃ)	全がゆ(精白米)	たら、みそ	こまつな、人参、か ぼちゃ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	80 kcal 4.4 g 0.4 g 0.4 g
18 (離) 水 (離)	肉うどん じゃが芋の煮物(玉ねぎ) 野菜のだし煮 オレンジ	じゃがいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、人参、きゅ うり、オレンジ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	90 kcal 5.9 g 0.4 g 0.9 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)				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		
19	(離)全粥80g (鶏肉のだししょうゆ煮 かぼちゃのあんかけ みそ汁(高野豆腐)	全がゆ(精白米)、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、みそ、高野豆腐	かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	104 kcal 6.3 g 0.9 g 0.5 g
20	パンかゆ (鶏肉と野菜の煮物 キャベツと人参のサラダ すまし汁	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	人参、キャベツ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	95 kcal 6.6 g 1.2 g 0.7 g
21	(離)全粥80g (鶏そぼろ煮 きゅうりのおひたし みそ汁(いんげん)	全がゆ(精白米)、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、みそ	きゅうり、人参、たまねぎ、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	79 kcal 5.3 g 0.3 g 0.5 g
23	(離)全粥80g (鶏肉のみぞれ煮 いんげんのだし煮 みそ汁(麴)	全がゆ(精白米)、麴	鶏ささみ(ひき肉)、みそ	キャベツ、大根おろし、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	80 kcal 5.5 g 0.3 g 0.8 g
24	(離)全粥80g (鶏団子の煮物 かぼちゃの甘煮 みそ汁(豆腐)	全がゆ(精白米)、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、みそ、豆腐	かぼちゃ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	97 kcal 6.0 g 0.8 g 0.5 g
25	(離)全粥80g (離)鶏ひき肉のそぼろ煮 おふといんげんのだし煮 すまし汁(小松菜)	全がゆ(精白米)、麴、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	いんげん、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	80 kcal 5.4 g 0.3 g 0.3 g
26	鶏そぼろうどん (ブロッコリーのだし煮 人参といんげんのだししょうゆ煮)	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	人参、ブロッコリー、たまねぎ、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	87 kcal 6.4 g 0.4 g 1.0 g
27	(離)全粥80g (たらのみそ煮 ほうれん草のお浸し すまし汁	全がゆ(精白米)	たら、みそ	ほうれんそう、大根、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	72 kcal 4.1 g 0.3 g 0.3 g
28	(離)全粥80g (そぼろ煮(鶏肉) 人参のだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)	鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ、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	80 kcal 5.1 g 0.3 g 0.3 g
30	(離)全粥80g (離)鶏レバーのだししょうゆ煮 キャベツとトマトのサラダ 豆乳みそ汁(じゃが芋)	全がゆ(精白米)、じゃがいも	鶏レバー、無調整豆乳、みそ	キャベツ、トマト、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	94 kcal 5.3 g 1.0 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。