



# 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	全粥90g 鶏肉と野菜の炒めもの かぶのサラダ すまし汁	全がゆ(精白米)、 じゃがいも、砂糖、油	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、かぶ、ほうれ んそう、たまねぎ、人 参	だし汁、しょうゆ、コン ソメ、塩	エネルギー 100 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.5 g	
03 (離) 火	全粥90g たらと人参の煮物 納豆のだし和え みそ汁(かぼちゃ)	全がゆ(精白米)	たら、納豆、みそ	こまつな、人参、か ぼちゃ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 98 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.7 g 食 塩 0.5 g	
04 (離) 水	鶏そぼろうどん ブロッコリーのだし煮 人参といんげんの甘辛煮	うどん、砂糖	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 111 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 0.6 g 食 塩 1.3 g	
05 (離) 木	全粥90g 鶏肉の甘辛煮 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、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、 みそ、高野豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、 人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 128 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.6 g	
06 (離) 金	スティックパン 鶏肉と野菜の煮物 キャベツと人参のサラダ コンソメスープ(玉葱・大根葉)	食パン、じゃがいも、 砂糖	鶏ささみひき肉	人参、キャベツ、たま ねぎ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、コン ソメ、塩	エネルギー 114 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 1.5 g 食 塩 0.8 g	
07 (離) 土	全粥90g 鶏そぼろ煮 きゅうりのおひたし みそ汁(里芋・いんげん)	全がゆ(精白米)、さ といも、砂糖、片栗 粉	鶏ももひき肉(皮無 し)、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 115 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 2.7 g 食 塩 0.6 g	
09 (離) 月	全粥90g 鶏肉のみぞれ煮 いんげんのだし煮 みそ汁(麩・絹さや)	全がゆ(精白米)、 麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、 みそ	キャベツ、大根おろ し、いんげん、絹さ や、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 97 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.6 g	
10 (離) 火	全粥90g 鶏つくね かぼちゃの甘煮 みそ汁(里芋)	全がゆ(精白米)、さ といも、片栗粉、砂 糖、油	鶏ももひき肉(皮無 し)、豆腐、みそ	かぼちゃ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 145 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 3.6 g 食 塩 0.7 g	
11 (離) 水	全粥90g 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 83 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.4 g	
12 (離) 木	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、 砂糖	鶏ささみひき肉	たまねぎ、人参、オ レンジ、きゅうり、万 能ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 113 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 0.4 g 食 塩 1.1 g	
13 (離) 金	全粥90g 肉豆腐(鶏肉) キャベツのおひたし みそ汁(大根・大根葉)	全がゆ(精白米)、片 栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき 肉)、みそ	キャベツ、たまねぎ、 大根、人参、だいこ ん葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.6 g	
14 (離) 土	全粥90g そぼろ煮(鶏肉) 人参のだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)、砂 糖、油	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 101 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.4 g	
16 (離) 月	全粥90g 鶏肉と野菜の炒めもの かぶのサラダ すまし汁	全がゆ(精白米)、 じゃがいも、砂糖、油	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、かぶ、ほうれ んそう、たまねぎ、人 参	だし汁、しょうゆ、コン ソメ、塩	エネルギー 100 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.5 g	
17 (離) 火	全粥90g たらと人参の煮物 納豆のだし和え みそ汁(かぼちゃ)	全がゆ(精白米)	たら、納豆、みそ	こまつな、人参、か ぼちゃ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 98 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.7 g 食 塩 0.5 g	
18 (離) 水	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、 砂糖	鶏ささみひき肉	たまねぎ、人参、オ レンジ、きゅうり、万 能ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 113 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 0.4 g 食 塩 1.1 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 木	(離)全粥90g 鶏肉の甘辛煮 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、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、みそ、高野豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 128 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 1.2 g 食塩 0.6 g	
20 金	スティックパン 鶏肉と野菜の煮物 キャベツと人参のサラダ コンソメスープ(玉葱・大根葉)	食パン、じゃがいも、砂糖	鶏ささみひき肉	人参、キャベツ、たまねぎ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 114 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 1.5 g 食塩 0.8 g	
21 土	(離)全粥90g 鶏そぼろ煮 きゅうりのおひたし みそ汁(里芋・いんげん)	全がゆ(精白米)、さといも、砂糖、片栗粉	鶏ももひき肉(皮無し)、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 115 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 2.7 g 食塩 0.6 g	
23 月	(離)全粥90g 鶏肉のみぞれ煮 いんげんのだし煮 みそ汁(麩・絹さや)	全がゆ(精白米)、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、みそ	キャベツ、大根おろし、いんげん、絹さや、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 97 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.6 g	
24 火	(離)全粥90g 鶏つくね かぼちゃの甘煮 みそ汁(里芋)	全がゆ(精白米)、さといも、片栗粉、砂糖、油	鶏ももひき肉(皮無し)、豆腐、みそ	かぼちゃ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 145 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 3.6 g 食塩 0.7 g	
25 水	(離)全粥90g (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)、麩、片栗粉、砂糖	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 97 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.4 g	
26 木	鶏そぼろうどん ブロッコリーのだし煮 人参といんげんの甘辛煮	うどん、砂糖	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 111 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 0.6 g 食塩 1.3 g	
27 金	(離)全粥90g 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 83 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g	
28 土	(離)全粥90g そぼろ煮(鶏肉) 人参のだし煮 すまし汁	全がゆ(精白米)、砂糖、油	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 101 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 0.8 g 食塩 0.4 g	
30 月	(離)全粥90g (離)鶏レバーの甘辛煮 キャベツとトマトのサラダ 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	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 116 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 1.3 g 食塩 0.7 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。