



献 立 表

| 日<br>／<br>曜 | 献 立 名                                               | 材料名(昼食)       |                    |                     |            | 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          | 全粥<br>( 豆腐ハンバーグあんかけ<br>火 トマトときゅうりの和え物<br>ー みそ汁(小松菜) | おかゆ、片栗粉       | 鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、みそ    | トマト、たまねぎ、こまつな、きゅうり  | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 111 kcal<br>5.9 g<br>0.8 g<br>0.4 g |
| 02          | 肉うどん<br>( 小松菜のおひたし<br>水 人参のだし煮<br>ー )               | うどん           | 鶏ささみ(ひき肉)          | 人参、こまつな、たまねぎ        | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 82 kcal<br>5.7 g<br>0.4 g<br>1 g    |
| 03          | 全粥<br>( 鶏肉と野菜の煮物<br>木 キャベツのおひたし<br>ー すまし汁(大根)       | おかゆ、片栗粉       | 鶏ささみ(ひき肉)          | キャベツ、大根、人参、たまねぎ     | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 79 kcal<br>5.2 g<br>0.3 g<br>0.4 g  |
| 04          | 全粥<br>( たらと高野豆腐の煮物<br>金 人参の煮物<br>ー みそ汁(さつまいも)       | おかゆ、さつまいも     | たら、みそ、凍り豆腐         | 人参                  | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 89 kcal<br>4.6 g<br>0.7 g<br>0.5 g  |
| 05          | 全粥<br>( 鶏じゃが<br>土 ほうれん草と人参のお浸し<br>ー みそ汁(高野豆腐)       | おかゆ、じゃがいも     | 鶏ささみ(ひき肉)、みそ、凍り豆腐  | ほうれんそう、人参、たまねぎ、いんげん | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 100 kcal<br>6.5 g<br>0.8 g<br>0.5 g |
| 07          | 全粥<br>( 鶏肉と野菜の煮物<br>月 かぼちゃのあんかけ<br>ー すまし汁(そうめん)     | おかゆ、そうめん、片栗粉  | 鶏ささみ(ひき肉)          | かぼちゃ、ほうれんそう、人参      | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 100 kcal<br>5.7 g<br>0.3 g<br>0.4 g |
| 08          | パンかゆ<br>( 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物<br>火 キャベツサラダ<br>ー すまし汁(小松菜)  | 食パン、じゃがいも     | 鶏ささみ(ひき肉)          | キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参   | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 95 kcal<br>6.1 g<br>1.2 g<br>0.6 g  |
| 09          | 全粥<br>( 白身魚のあんかけ<br>水 じゃが芋の煮物<br>ー みそ汁(豆腐)          | おかゆ、じゃがいも、片栗粉 | たら、豆腐、みそ           | 人参、はくさい             | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 89 kcal<br>4.9 g<br>0.8 g<br>0.6 g  |
| 10          | 全粥<br>( 鶏肉の煮物(人参)<br>木 人参の煮物<br>ー 豆乳みそ汁(さつまいも)      | おかゆ、さつまいも     | 鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、みそ | 人参                  | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 103 kcal<br>5.7 g<br>0.6 g<br>0.5 g |
| 11          | トマトうどん<br>( ほうれん草のお浸し<br>金 じゃがいものだし煮<br>ー )         | じゃがいも、うどん     | 鶏ささみ(ひき肉)          | ほうれんそう、たまねぎ、トマト、人参  | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 101 kcal<br>5.1 g<br>0.4 g<br>1.1 g |
| 12          | 全粥<br>( 鶏肉のだししょうゆ煮<br>土 豆腐のだし煮<br>ー みそ汁(麴)          | おかゆ、麴、片栗粉     | 鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、みそ    | たまねぎ                | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 91 kcal<br>6.3 g<br>0.9 g<br>0.5 g  |
| 14          | 全粥<br>( たらと高野豆腐の煮物<br>月 人参の煮物<br>ー みそ汁(さつまいも)       | おかゆ、さつまいも     | たら、みそ、凍り豆腐         | 人参                  | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 89 kcal<br>4.6 g<br>0.7 g<br>0.5 g  |
| 15          | 全粥<br>( 鶏肉のだししょうゆ煮<br>火 きゅうりと人参のサラダ<br>ー すまし汁       | おかゆ           | 鶏ささみ(ひき肉)、豆腐       | 人参、こまつな、きゅうり        | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 81 kcal<br>5.5 g<br>0.5 g<br>0.3 mg |
| 16          | 肉うどん<br>( 小松菜のおひたし<br>水 人参のだし煮<br>ー )               | うどん           | 鶏ささみ(ひき肉)          | 人参、こまつな、たまねぎ        | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 82 kcal<br>5.7 g<br>0.4 g<br>1 g    |
| 17          | 全粥<br>( 鶏肉と野菜の煮物<br>木 キャベツのおひたし<br>ー すまし汁(大根)       | おかゆ、片栗粉       | 鶏ささみ(ひき肉)          | キャベツ、大根、人参、たまねぎ     | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質<br>食 塩 | 79 kcal<br>5.2 g<br>0.3 g<br>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)       |                    |                     |            | 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        |                            |                                     |
| 18<br>(金) | トマトうどん<br>ほうれん草のお浸し<br>じゃがいものだし煮              | じゃがいも、うどん     | 鶏ささみ(ひき肉)          | ほうれんそう、たまねぎ、トマト、人参  | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 101 kcal<br>5.1 g<br>0.4 g<br>1.1 g |
| 19<br>(土) | 全粥<br>鶏じゃが<br>ほうれん草と人参のお浸し<br>みそ汁(高野豆腐)       | おかゆ、じゃがいも     | 鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、凍り豆腐 | ほうれんそう、人参、たまねぎ、いんげん | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 100 kcal<br>6.5 g<br>0.8 g<br>0.5 g |
| 22<br>(火) | パンかゆ<br>鶏ひき肉とじゃが芋の煮物<br>キャベツサラダ<br>すまし汁(小松菜)  | 食パン、じゃがいも     | 鶏ささみ(ひき肉)          | キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参   | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 95 kcal<br>6.1 g<br>1.2 g<br>0.6 g  |
| 23<br>(水) | 全粥<br>白身魚のあんかけ<br>じゃが芋の煮物<br>みそ汁(豆腐)          | おかゆ、じゃがいも、片栗粉 | たら、豆腐、みそ           | 人参、はくさい             | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 89 kcal<br>4.9 g<br>0.8 g<br>0.6 g  |
| 24<br>(木) | 全粥<br>豆腐ハンバーグあんかけ<br>トマトときゅうりの和え物<br>みそ汁(小松菜) | おかゆ、片栗粉       | 鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、みそ    | トマト、たまねぎ、こまつな、きゅうり  | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 111 kcal<br>5.9 g<br>0.8 g<br>0.4 g |
| 25<br>(金) | 全粥<br>鶏レバーのだししょうゆ煮<br>小松菜のしらすサラダ<br>すまし汁(豆腐)  | おかゆ           | 鶏レバー、豆腐、しらす干し      | こまつな                | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 82 kcal<br>5.3 g<br>1 g<br>0.4 g    |
| 26<br>(土) | 全粥<br>鶏肉のだししょうゆ煮<br>豆腐のだし煮<br>みそ汁(麴)          | おかゆ、麴、片栗粉     | 鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、みそ    | たまねぎ                | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 91 kcal<br>6.3 g<br>0.9 g<br>0.5 g  |
| 28<br>(月) | 全粥<br>鶏肉のだししょうゆ煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>すまし汁       | おかゆ           | 鶏ささみ(ひき肉)、豆腐       | 人参、こまつな、きゅうり        | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 81 kcal<br>5.5 g<br>0.5 g<br>0.3 mg |
| 29<br>(火) | 全粥<br>鶏肉と野菜の煮物<br>かぼちゃのあんかけ<br>すまし汁(そうめん)     | おかゆ、そうめん、片栗粉  | 鶏ささみ(ひき肉)          | かぼちゃ、ほうれんそう、人参      | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 100 kcal<br>5.7 g<br>0.3 g<br>g     |
| 30<br>(水) | 全粥<br>鶏肉の煮物(人参)<br>人参の煮物<br>豆乳みそ汁(さつまいも)      | おかゆ、さつまいも     | 鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、みそ | 人参                  | だし汁、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 103 kcal<br>5.7 g<br>0.6 g<br>0.5 g |
| 31<br>(木) | 全粥<br>バナナ<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>キャベツのだし煮<br>すまし汁   | おかゆ、じゃがいも     | 鶏ささみ(ひき肉)          | キャベツ、バナナ、人参、たまねぎ    | だし汁、しょうゆ、塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 96 kcal<br>5.5 g<br>0.3 g<br>0.4 g  |
|           |                                               |               |                    |                     |            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>mg                |
|           |                                               |               |                    |                     |            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                 |
|           |                                               |               |                    |                     |            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>g                 |
|           |                                               |               |                    |                     |            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | kcal<br>g<br>g<br>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。