



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		
01 (火) —	全粥 (豆腐ハンバーグあんかけ トマトときゅうりの和え物 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 たんぱく質 脂質 食塩	132 kcal 7.3 g 0.9 g 0.5 g
02 (水) —	肉うどん (小松菜のおひたし 人参のだし煮)	うどん、砂糖	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 たんぱく質 脂質 食塩	104 kcal 7.2 g 0.5 g 1.3 g
03 (木) —	全粥 (鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおひたし すまし汁(大根・大根葉)	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、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	94 kcal 6.4 g 0.3 g 0.5 g
04 (金) —	全粥 (たらと高野豆腐の煮物 人参の煮物 みそ汁(さつまいも)	おかゆ、さつまいも、砂糖	たら、みそ、凍り豆腐	人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	106 kcal 5.6 g 0.8 g 0.6 g
05 (土) —	全粥 (鶏じゃが ほうれん草と人参のお浸し みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、じゃがいも、油、砂糖	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 たんぱく質 脂質 食塩	127 kcal 8.1 g 1.7 g 0.7 g
07 (月) —	全粥 (鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃのあんかけ すまし汁(そうめん・大根葉)	おかゆ、そうめん、片栗粉、砂糖	鶏ももひき肉	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	139 kcal 5.6 g 3.1 g 0.6 g
08 (火) —	スティックパン (鶏肉とじゃがいものミルク煮 キャベツサラダ コンソメスープ(小松菜・葱)	食パン、じゃがいも、油	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ	だし汁、塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	123 kcal 7.8 g 2.3 g 0.6 g
09 (水) —	全粥 (白身魚のあんかけ じゃが芋の煮物 みそ汁(豆腐)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉、砂糖	たら、豆腐、みそ	人参、はくさい	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	108 kcal 6.1 g 1 g 0.7 g
10 (木) —	全粥 すいか (鶏肉の煮物(人参) オクラの納豆和え 豆乳みそ汁(さつまいも)	おかゆ、さつまいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、納豆、みそ	すいか、人参、オクラ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	136 kcal 8.1 g 1.3 g 0.5 g
11 (金) —	トマトスパゲティ (ほうれん草のお浸し 野菜スープ(じゃがいも) ヨーグルト)	スパゲティ、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト、鶏ささみ(ひき肉)	ほうれんそう、たまねぎ、トマト、人参、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	133 kcal 8.7 g 1.4 g 0.3 g
12 (土) —	全粥 (鶏肉の甘辛煮 里芋と豆腐の煮物 みそ汁(麴)	おかゆ、さといも、麴、砂糖	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 たんぱく質 脂質 食塩	115 kcal 7.8 g 1.0 g 0.6 g
14 (月) —	全粥 (たらと高野豆腐の煮物 人参の煮物 みそ汁(さつまいも)	おかゆ、さつまいも、砂糖	たら、みそ、凍り豆腐	人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	106 kcal 5.6 g 0.8 g 0.6 g
15 (火) —	全粥 (鶏肉の甘辛煮 きゅうりと人参のサラダ コンソメスープ(小松菜)	おかゆ、砂糖	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、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	94 kcal 6.8 g 0.7 g 0.4 mg
16 (水) —	肉うどん (小松菜のおひたし 人参のだし煮)	うどん、砂糖	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 たんぱく質 脂質 食塩	104 kcal 7.2 g 0.5 g 1.3 g
17 (木) —	全粥 (鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおひたし すまし汁(大根・大根葉)	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、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	94 kcal 6.4 g 0.3 g 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。



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 (金)	トマトスバゲティ — ほうれん草のお浸し — 野菜スープ(じゃがいも) — ヨーグルト	おかゆ、さつまいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、納豆、みそ	すいか、人参、オクラ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	133 kcal 8.7 g 1.4 g 0.3 g
19 (土)	全粥 — 鶏じゃが — ほうれん草と人参のお浸し — みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、じゃがいも、油、砂糖	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 たんぱく質 脂質 食塩	127 kcal 8.1 g 1.7 g 0.7 g
22 (火)	スティックパン — 鶏肉とじゃがいものミルク煮 — キャベツサラダ — コンソメスープ(小松菜・葱)	食パン、じゃがいも、油	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、長ねぎ	だし汁、塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	123 kcal 7.8 g 2.3 g 0.6 g
23 (水)	全粥 — 白身魚のあんかけ — じゃが芋の煮物 — みそ汁(豆腐)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉、砂糖	たら、豆腐、みそ	人参、はくさい	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	108 kcal 6.1 g 1.0 g 0.7 g
24 (木)	全粥 — 豆腐ハンバーグあんかけ — トマトときゅうりの和え物 — 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 たんぱく質 脂質 食塩	132 kcal 7.3 g 0.9 g 0.5 g
25 (金)	全粥 — 鶏レバーの甘辛煮 — 小松菜のしらすサラダ — すまし汁(豆腐)	おかゆ、砂糖	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 たんぱく質 脂質 食塩	99 kcal 6.6 g 1.3 g 0.6 g
26 (土)	全粥 — 鶏肉の甘辛煮 — 里芋と豆腐の煮物 — みそ汁(麴)	おかゆ、さといも、麴、砂糖	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 たんぱく質 脂質 食塩	115 kcal 7.8 g 1.0 g 0.6 g
28 (月)	全粥 — 鶏肉の甘辛煮 — きゅうりと人参のサラダ — コンソメスープ(小松菜)	おかゆ、砂糖	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、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	94 kcal 6.8 g 0.7 g 0.4 mg
29 (火)	全粥 — 鶏肉と野菜の煮物 — かぼちゃのあんかけ — すまし汁(そうめん・大根葉)	おかゆ、そうめん、片栗粉、砂糖	鶏ももひき肉	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	139 kcal 5.6 g 3.1 g 0.6 g
30 (水)	全粥 すいか — 鶏肉の煮物(人参) — オクラの納豆和え — 豆乳みそ汁(さつまいも)	スバゲティ、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト、鶏ささみ(ひき肉)	ほうれんそう、たまねぎ、トマト、人参、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	136 kcal 8.1 g 1.3 g 0.5 g
31 (木)	全粥 バナナ — 豚じゃが — キャベツのだし煮 — コンソメスープ(人参)	おかゆ、じゃがいも、油、砂糖	豚ひき肉	バナナ、キャベツ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	134 kcal 5.3 g 3.9 g 0.3 g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	kcal g g mg
						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。