

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		
01 (離) — 金 —	全粥90g オレンジ 鰯の味噌バター焼き コールスローサラダ すまし汁(こまつな)	おかゆ、バター、油、砂糖	たら、白みそ	オレンジ、キャベツ、こまつな、きゅうり、人参、にら	だし汁、しょうゆ、塩	エ ネ ル ギ ー	103 kcal
						たん ぱ く 質	5.2 g
						脂 質	1.6 g
						食 塩	0.4 g
02 (離) — 土 —	全粥90g 鶏肉とトマトの煮物 麩のだし煮 コンソメスープ(ねぎ・さといも)	おかゆ、さといも、麩、砂糖	鶏ささみ(筋無し)	トマト、長ねぎ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エ ネ ル ギ ー	113 kcal
						たん ぱ く 質	7.7 g
						脂 質	0.4 g
						食 塩	0.4 g
04 (離) — 月 —	全粥90g 肉じゃが(鶏肉) 人参といんげんのだしサラダ みそ汁(なす)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、なす、いんげん、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー	123 kcal
						たん ぱ く 質	7.2 g
						脂 質	0.5 g
						食 塩	0.6 g
05 (離) — 火 —	全粥90g 鮭の煮物(じゃがいも) グリーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	さけ、白みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり、長ねぎ、レーズン	だし汁、しょうゆ、塩	エ ネ ル ギ ー	123 kcal
						たん ぱ く 質	6.7 g
						脂 質	1.1 g
						食 塩	0.6 g
06 (離) — 水 —	トマトスバゲティ ほうれん草と人参のお浸し すまし汁 オレンジ	スバゲティ、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、コンソメ	エ ネ ル ギ ー	136 kcal
						たん ぱ く 質	9.8 g
						脂 質	0.8 g
						食 塩	0.4 g
07 (離) — 木 —	全粥90g (離)豆腐の炒り煮 人参のだし煮 みそ汁(じゃが芋・絹さや)	おかゆ、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	豆腐、鶏ももひき肉、白みそ	人参、たまねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩	エ ネ ル ギ ー	164 kcal
						たん ぱ く 質	5.4 g
						脂 質	6.0 g
						食 塩	0.6 g
08 (離) — 金 —	スティックパン コンスープ(豆乳) チキンバーグ(粉チーズ) パナナ 添え:青のりさといも かぼちゃサラダ	食パン、さといも、パン粉、油	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、粉チーズ	パナナ、クリームコーン、かぼちゃ、きゅうり、長ねぎ、あおのり	だし汁、塩、コンソメ、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー	163 kcal
						たん ぱ く 質	9.5 g
						脂 質	2.7 g
						食 塩	0.7 g
09 (離) — 土 —	全粥90g 肉と野菜の煮物 人参のだし煮 野菜スープ	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、はくさい、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エ ネ ル ギ ー	105 kcal
						たん ぱ く 質	6.5 g
						脂 質	0.3 g
						食 塩	0.4 g
12 (離) — 火 —	全粥90g 梨のコンポート 夏野菜の炒り煮 マカロニとツナの煮物 キャベツのスープ	おかゆ、マカロニ	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	なし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エ ネ ル ギ ー	122 kcal
						たん ぱ く 質	8.3 g
						脂 質	0.6 g
						食 塩	0.6 g
13 (離) — 水 —	うどん(ひき肉) ほうれん草と人参のお浸し (離)高野豆腐の煮物	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐	ほうれんそう、いんげん、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エ ネ ル ギ ー	109 kcal
						たん ぱ く 質	8.8 g
						脂 質	1.5 g
						食 塩	1.2 g
14 (離) — 木 —	全粥90g 鶏団子と野菜煮 玉ねぎのサラダ風 すまし汁	おかゆ、じゃがいも、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩	エ ネ ル ギ ー	107 kcal
						たん ぱ く 質	6.9 g
						脂 質	0.3 g
						食 塩	0.5 g
15 (離) — 金 —	全粥90g オレンジ 鰯の味噌バター焼き コールスローサラダ すまし汁(こまつな)	おかゆ、バター、油、砂糖	たら、白みそ	オレンジ、キャベツ、こまつな、きゅうり、人参、にら	だし汁、しょうゆ、塩	エ ネ ル ギ ー	103 kcal
						たん ぱ く 質	5.2 g
						脂 質	1.6 g
						食 塩	0.4 g
16 (離) — 土 —	全粥90g 鶏肉の甘辛煮 麩のだし煮 コンソメスープ(菜だいこん・さといも)	おかゆ、さといも、麩、砂糖	鶏ささみ(筋無し)	だいこん葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エ ネ ル ギ ー	106 kcal
						たん ぱ く 質	7.3 g
						脂 質	0.4 g
						食 塩	0.4 g
18 (離) — 月 —	全粥90g 肉じゃが(鶏肉) 人参といんげんのだしサラダ みそ汁(ふ・菜だいこん)	おかゆ、じゃがいも、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、いんげん、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー	121 kcal
						たん ぱ く 質	7.4 g
						脂 質	0.5 g
						食 塩	0.6 g
19 (離) — 火 —	全粥90g 鮭の煮物(じゃがいも) グリーンサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	さけ、白みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、人参、きゅうり、長ねぎ、レーズン	だし汁、しょうゆ、塩	エ ネ ル ギ ー	123 kcal
						たん ぱ く 質	6.7 g
						脂 質	1.1 g
						食 塩	0.6 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)				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		
20	トマトスパゲティ (ほうれん草と人参のお浸し すまし汁 オレンジ)	スパゲティ、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、ほうれんそう、オ レンジ、たまねぎ、ブ ロッコリー、いんげん、 人参	だし汁、しょうゆ、コンソ メ	エネルギー	136 kcal
						たんぱく質	9.8 g
						脂質	0.8 g
						食塩	0.4 g
21	(離)全粥90g (離)豆腐の炒り煮 人参のだし煮 みそ汁(じゃが芋・絹さや)	おかゆ、じゃがいも、 油、砂糖、片栗粉	豆腐、鶏ももひき肉、 白みそ	人参、たまねぎ、絹さ や	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	164 kcal
						たんぱく質	5.4 g
						脂質	6.0 g
						食塩	0.6 g
22	スティックパン コーンスープ(豆乳) (チキンバーグ(粉チーズ) パナナ 添え:青のりさいも かぼちゃサラダ)	食パン、さいも、パン 粉、油	鶏ささみ(ひき肉)、無 調整豆乳、粉チーズ	バナナ、クリームコー ン、かぼちゃ、きゅうり、 長ねぎ、あおのり	だし汁、塩、コンソメ、 しょうゆ	エネルギー	163 kcal
						たんぱく質	9.5 g
						脂質	2.7 g
						食塩	0.7 g
23	(離)全粥90g (肉と野菜の煮物 人参のだし煮 野菜スープ)	おかゆ、じゃがいも、片 栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、はくさい、たまね ぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	105 kcal
						たんぱく質	6.5 g
						脂質	0.3 g
						食塩	0.4 g
25	(離)全粥90g 梨のコンポート (鶏肉とトマトの煮物 じゃこサラダ スープ(野菜))	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しら す干し	なし、トマト、こまつな、 キャベツ、かぶ、たまね ぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩、コ ンソメ	エネルギー	103 kcal
						たんぱく質	6.8 g
						脂質	0.4 g
						食塩	0.5 g
26	(離)全粥90g 梨のコンポート (夏野菜の炒り煮 マカロニサラダ キャベツのスープ)	おかゆ、マカロニ	鶏ささみ(ひき肉)	なし、かぼちゃ、たまね ぎ、キャベツ、なす、 きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、コンソ メ、塩	エネルギー	116 kcal
						たんぱく質	6.9 g
						脂質	0.4 g
						食塩	0.5 g
27	(離)うどん(ひき肉) (ほうれん草と人参のお浸し 離)高野豆腐の煮物)	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、凍り 豆腐	ほうれんそう、いんげ ん、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	108 kcal
						たんぱく質	8.7 g
						脂質	1.5 g
						食塩	1.2 g
28	(離)全粥90g (鶏団子と野菜煮 玉ねぎのサラダ風 すまし汁(なす))	おかゆ、じゃがいも、砂 糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、人参、なす、 キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	104 kcal
						たんぱく質	6.6 g
						脂質	0.3 g
						食塩	0.4 g
29	(離)全粥90g (鶏肉とたまねぎの炒めもの きゅうりと人参のだし和え みそ汁(豆腐・ねぎ))	おかゆ、油、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆 腐、白みそ	きゅうり、たまねぎ、人 参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー	105 kcal
						たんぱく質	7.1 g
						脂質	1.3 g
						食塩	0.5 g
30	(離)全粥90g (鶏肉と野菜のみそ煮 人参の煮物 みそ汁(さと芋・だいこん葉))	おかゆ、さいも、麩、 砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白 みそ	人参、たまねぎ、キャ ベツ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー	116 kcal
						たんぱく質	7.5 g
						脂質	0.6 g
						食塩	0.6 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。