



# 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	
01 — 月 —	(離)全粥90g バナナ 鶏肉の照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐スープ(なす・ねぎ)	米、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、豆腐	ほうれん草、バナナ、なす、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 123 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 2.6 g 食塩 0.5 g
02 — 月 —	(離)全粥90g オレンジ たらの煮つけ きゅうりと人参のサラダ 五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	たら、白みそ	オレンジ、かぼちゃ、人参、きゅうり、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.5 g 食塩 0.6 g
03 — 水 —	(離)ナポリタン風 Caサラダ スープ(チンゲンサイ) オレンジ	スパゲティ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、粉チーズ	トマト、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、人参、チンゲンサイ、きゅうり	だし汁、塩	エネルギー 139 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 1 g 食塩 0.4 g
04 — 木 —	(離)全粥90g 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 みそ汁(キャベツ)	米、片栗粉、砂糖	豆腐、白みそ	ブロッコリー、人参、キャベツ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 87 kcal たんぱく質 3.5 g 脂質 1.1 g 食塩 0.6 g
05 — 金 —	(離)全粥90g 鶏団子と野菜煮 かぼちゃの煮物 コンソメスープ(ねぎ)	米、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、長ねぎ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 111 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
06 — 土 —	(離)全粥90g 鶏肉の甘辛煮 白菜の納豆和え すまし汁	米、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、納豆、凍り豆腐	はくさい、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 98 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 1.4 g 食塩 0.4 g
08 — 月 —	スティックパン マカロニと鶏肉のミルク煮 きゅうりと人参のサラダ コンソメスープ(大根・大根葉)	食パン、マカロニ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	人参、きゅうり、たまねぎ、大根、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 130 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 2.1 g 食塩 0.8 g
09 — 火 —	(離)うどん(鶏そぼろ) 温野菜(ブロッコリー・さつまいも) 豆腐すまし汁	うどん、さつまいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	ブロッコリー、人参、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 115 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 1.2 g 食塩 1.2 g
10 — 水 —	(離)全粥90g さけの西京焼き 人参のきんぴら風 すまし汁(ふ・こまつな)	米、麩、油、砂糖	さけ、鶏ももひき肉、白みそ	人参、ほうれん草、こまつな、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 110 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.6 g
11 — 木 —	(離)全粥90g しらすの煮物(人参) きゅうりの煮ひたし 味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	しらす、白みそ	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.6 g 食塩 1.2 g
12 — 金 —	(離)全粥90g 梨のコンポート 鶏肉とじゃがいものミルク煮 かぼちゃサラダ スープ(長ねぎ)	じゃがいも、米、油	鶏もも肉、牛乳	なし、かぼちゃ、たまねぎ、人参、長ねぎ、きゅうり、絹さや	だし汁、塩	エネルギー 133 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 2.3 g 食塩 0.4 g
13 — 土 —	(離)全粥90g オレンジ 鶏肉の甘辛煮 里芋の煮物 みそ汁(おふ・さやえんどう)	さといも、米、麩、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	オレンジ、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ	エネルギー 110 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 0.5 g 食塩 0.6 g
16 — 火 —	(離)全粥90g オレンジ たらの煮つけ きゅうりと人参のサラダ 五目みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	たら、白みそ	オレンジ、かぼちゃ、人参、きゅうり、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.5 g 食塩 0.6 g
17 — 水 —	トマトスパゲティ(豚肉) キャベツのチーズ風味サラダ コンソメスープ(チンゲンサイ) オレンジ	スパゲティ、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、粉チーズ	トマト、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、人参、きゅうり	だし汁、コンソメ、塩	エネルギー 140 kcal たんぱく質 8 g 脂質 2.5 g 食塩 0.4 g
18 — 木 —	(離)全粥90g 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 みそ汁(キャベツ)	米、片栗粉、砂糖	豆腐、白みそ	ブロッコリー、人参、キャベツ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 87 kcal たんぱく質 3.5 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。



# 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 (金)	(離)全粥90g 鶏団子と野菜煮 かぼちゃの煮物 コンソメスープ(ねぎ)	米、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、長ねぎ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 111 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
20 (土)	(離)全粥90g 鶏肉の甘辛煮 白菜の納豆和え すまし汁	米、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、納豆、凍り豆腐	はくさい、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 98 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 1.4 g 食塩 0.4 g
22 (月)	(離)全粥90g 鶏肉とじゃがいものミルク煮 かぼちゃサラダ スープ(長ねぎ)	じゃがいも、米、油	鶏もも肉、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、人参、長ねぎ、きゅうり、絹さや	だし汁、塩	エネルギー 127 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 2.3 g 食塩 0.4 g
24 (水)	(離)全粥90g しらすの煮物(人参) きゅうりの煮ひたし 味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	しらす、白みそ	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.6 g 食塩 1.2 g
25 (木)	(離)全粥90g 梨のコンポート 鶏肉のぺったんこ蒸し お浸し みそ汁(だいこん)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	なし、大根、ほうれんそう、はくさい、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 103 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 0.6 g 食塩 0.5 g
26 (金)	スティックパン マカロニと鶏肉のミルク煮 きゅうりと人参のサラダ コンソメスープ(大根・大根葉)	食パン、マカロニ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	人参、きゅうり、たまねぎ、大根、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 130 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 2.1 g 食塩 0.8 g
27 (土)	(離)全粥90g オレンジ 鶏肉の甘辛煮 里芋の煮物 みそ汁(おふ・さやえんどう)	さといも、米、麩、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	オレンジ、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ	エネルギー 110 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 0.5 g 食塩 0.6 g
29 (月)	(離)全粥90g さけの西京焼き 人参のきんぴら風 みそ汁(ふ・こまつな)	米、麩、油、砂糖	さけ、鶏ももひき肉、白みそ	人参、ほうれんそう、こまつな、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 114 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 2.7 g 食塩 0.7 g
30 (火)	(離)うどん(鶏そぼろ) 温野菜(ブロッコリー・さつまいも) 豆腐すまし汁	うどん、さつまいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	ブロッコリー、人参、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 115 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 1.2 g 食塩 1.2 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
( )						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。