



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	豆乳うどん (かぶの煮物 水 じゃがいものだし煮 -) オレンジ	じゃがいも、うどん	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、かぶ、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 84 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.6 g 食 塩 0.7 g
02	七倍粥 (たらの煮付け 木 いんげんのだし煮 -) みそ汁(豆腐)	米	たら、豆腐、白みそ	いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 62 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.5 g
03	七倍粥 (人参と玉葱のトロトロ煮 金 いんげんとツナのだし煮 -) みそ汁(ほうれん草)	米	ツナ缶(水煮)、白みそ	いんげん、人参、たまねぎ、ほうれん草	だし汁、しょうゆ	エネルギー 52 kcal たんぱく質 2.0 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.4 g
04	七倍粥 (ささみと野菜のみそ煮 土 きゅうりと人参のだし煮 -) スープ(じゃがいも)	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	きゅうり、人参、たまねぎ、こまつな、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 69 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
06	七倍粥 パナナ (鶏ささみといもの煮物 月 キャベツのおひたし -) スープ(いんげん)	米、じゃがいも	鶏ささみ(筋無し)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、人参、いんげん、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 78 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
07	うどん(ひき肉・キャベツ) (鶏レバーの甘辛煮 火 ブロccoliーときゅうりのだし煮 -) オレンジ	うどん	鶏レバー、鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 92 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 0.9 g 食 塩 1.0 g
08	七倍粥 (たらのみそ煮 水 さつま芋の煮物 -) すまし汁(人参)	さつまいも、米	たら、白みそ	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 73 kcal たんぱく質 3.8 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
09	七倍粥 オレンジ (麻婆豆腐(鶏) 木 きゅうりと人参のだし煮 -) スープ(高野豆腐)	米、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、白みそ	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 1.8 g 食 塩 0.4 g
10	パンかゆ (鶏肉のしょうゆ煮 金 きゅうりのだし煮 -) スープ(じゃが芋)	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 87 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.6 g
11	七倍粥 (肉じゃが(鶏) 土 ブロccoliーと豆腐のだし煮 -) すまし汁(高野豆腐)	じゃがいも、米	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐	ブロッコリー、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 77 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.3 g
13	七倍粥 (鶏肉と野菜の煮物 月 ブロccoliーとしらすのだし煮 -) みそ汁(かぶ)	米	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、かぶ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 66 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.6 g
14	七倍粥 (鶏団子と野菜煮 火 じゃがいものだし煮 -) すまし汁(麩・こまつな)	じゃがいも、米、麩	鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 73 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.2 g
15	豆乳うどん (かぶの煮物 水 じゃがいものだし煮 -) オレンジ	じゃがいも、うどん	無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、かぶ、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 84 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.6 g 食 塩 0.7 g
16	七倍粥 (たらの煮付け 木 いんげんのだし煮 -) みそ汁(豆腐)	米	たら、豆腐、白みそ	いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 62 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.5 g
17	パンかゆ (鶏肉のしょうゆ煮 金 きゅうりのだし煮 -) スープ(じゃが芋)	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 87 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 1.2 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	
18	七倍粥 （ささみと野菜のみそ煮） 土 きゅうりと人参のだし煮 （スープ(じゃがいも)	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	きゅうり、人参、たまねぎ、こまつな、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 69 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
20	七倍粥 パナナ （鶏ささみといもの煮物） 月 キャベツのおひたし （スープ(いんげん)	米、じゃがいも	鶏ささみ(筋無し)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、人参、いんげん、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 78 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
21	うどん(ひき肉・キャベツ) （鶏レバーの甘辛煮） 火 ブロccoliときゅうりのだし煮 （オレンジ	うどん	鶏レバー、鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 92 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 0.9 g 食 塩 1.0 g
22	七倍粥 （たらのみそ煮） 水 さつま芋の煮物 （すまし汁(人参)	さつまいも、米	たら、白みそ	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 73 kcal たんぱく質 3.8 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
23	七倍粥 オレンジ （たらと玉ねぎの煮物） 木 じゃがいもとツナのだし煮 （キャベツスープ	米	たら、ツナ缶(水煮)	たまねぎ、オレンジ、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 67 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.4 g
24	七倍粥 （魚の味噌煮） 金 じゃが芋と人参のだし煮 （すまし汁(いんげん)	じゃがいも、米	たら、白みそ	いんげん、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 59 kcal たんぱく質 3.9 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g
25	七倍粥 （肉じゃが(鶏)	じゃがいも、米	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐	ブロッコリー、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 77 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.3 g
27	七倍粥 （鶏肉と野菜の煮物） 月 ブロccoliとしらすのだし煮 （みそ汁(かぶ)	米	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、かぶ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 66 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.6 g
28	七倍粥 オレンジ （麻婆豆腐(鶏)	米、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、白みそ	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 1.8 g 食 塩 0.4 g
30	七倍粥 （鶏団子と野菜煮） 木 じゃがいものだし煮 （すまし汁(麩・こまつな)	じゃがいも、米、麩	鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 73 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.2 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。

