



# 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、豚ひき肉	オレンジ、かぶ、こまつな、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 123 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 3.4 g 食塩 0.9 g
02	全粥 (さわらの煮物 木 いんげんのだし煮 -) みそ汁(豆腐)	米、砂糖	さわら、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 107 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 2.7 g 食塩 0.6 g
03	全粥 (納豆和え 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)、納豆、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 84 kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 0.9 g 食塩 0.6 g
04	全粥 (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・長ねぎ)	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、長ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 97 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
06	全粥 バナナ (豚肉とじゃが芋の煮物 月 キャベツのおひたし -) スープ(いんげん)	米、じゃがいも、砂糖	豚ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、人参、いんげん、きゅうり、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 130 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 3.7 g 食塩 0.5 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、砂糖	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 115 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 1.1 g 食塩 1.2 g
08	全粥 (たらのみそ煮 水 さつま芋の煮物 -) すまし汁(アスパラ・人参)	さつま芋、米、砂糖	たら、白みそ	人参、アスパラガス、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 103 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 g
09	全粥 オレンジ (麻婆豆腐 木 きゅうりと人参のだし煮 -) スープ(高野豆腐)	米、砂糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、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 125 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.4 g
10	スティックパン (鶏肉の甘辛煮 金 マカロニのだし煮 -) コンソメスープ(チンゲンサイ・じゃが芋)	食パン、じゃがいも、マカロニ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	チンゲンサイ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 128 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 1.6 g 食塩 0.8 g
11	全粥 (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・ねぎ)	じゃがいも、米、砂糖	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、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 110 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.4 g
13	全粥 (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、砂糖	鶏ももひき肉、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、かぶの葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 113 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 3.2 g 食塩 0.8 g
14	全粥 (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、砂糖	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 102 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 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、豚ひき肉	オレンジ、かぶ、こまつな、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 123 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 3.4 g 食塩 0.9 g
16	全粥 (さわらの煮物 木 いんげんのだし煮 -) みそ汁(豆腐)	米、砂糖	さわら、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 107 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 2.7 g 食塩 0.6 g
17	スティックパン (鶏肉の甘辛煮 金 マカロニのだし煮 -) コンソメスープ(チンゲンサイ・じゃが芋)	食パン、じゃがいも、マカロニ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	チンゲンサイ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 128 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 1.6 g 食塩 0.8 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	全粥 （ 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・長ねぎ)	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、長ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 97 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.4 g
20	全粥 バナナ （ 豚肉とじゃが芋の煮物 月 キャベツのおひたし ） スープ(いんげん)	米、じゃがいも、砂糖	豚ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、人参、いんげん、きゅうり、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 130 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 3.7 g 食 塩 0.5 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、砂糖	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 115 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 1.1 g 食 塩 1.2 g
22	全粥 （ たらのみそ煮 水 さつま芋の煮物 ） すまし汁(アスパラ・人参)	さつまいも、米、砂糖	たら、白みそ	人参、アスパラガス、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 103 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.3 g
23	全粥 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、砂糖	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、コンソメ、塩	エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.5 g 食 塩 0.5 g
24	全粥 （ 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)	米、じゃがいも、砂糖	たら、白みそ	いんげん、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 84 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.4 g
25	全粥 （ 肉じゃが(鶏) 土 ブロccoliと豆腐のだし煮 ） すまし汁(高野豆腐・ねぎ)	じゃがいも、米、砂糖	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、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 110 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 1.6 g 食 塩 0.4 g
27	全粥 （ 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、砂糖	鶏ももひき肉、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、かぶの葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 113 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 3.2 g 食 塩 0.8 g
28	全粥 オレンジ （ 麻婆豆腐 火 きゅうりと人参のだし煮 ） スープ(高野豆腐)	米、砂糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、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 125 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 3.9 g 食 塩 0.4 g
30	全粥 （ 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、砂糖	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 102 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.3 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。

