



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	全粥 ー 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 金 きゅうりと人参のサラダ ー すまし汁(里芋・大根葉)	米、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ、きゅうり、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.5 g
02	全粥 ー 鶏ささみと小松菜の煮物 土 人参のだししょうゆ煮 ー 野菜スープ(小松菜)	米、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 86 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
07	全粥 ー たらの野菜煮 木 じゃがいものだし和え ー すまし汁(人参・高野豆腐)	じゃがいも、米、砂糖	たら、凍り豆腐	たまねぎ、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.5 g 食塩 0.4 g
08	肉野菜うどん(豚肉) ー 豆腐とツナのだし和え 金 きゅうり煮 ー	うどん	豚ひき肉、豆腐、ツナ缶(水煮)	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 121 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 4.3 g 食塩 1.1 g
09	全粥 ー 鶏肉と野菜のみそ煮 土 ほうれん草のお浸し ー すまし汁(いんげん・大根葉)	米、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれんそう、人参、いんげん、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 87 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 0.5 g 食塩 0.4 g
11	全粥 ー 鶏肉と人参の甘辛煮 月 キャベツときゅうりの和え物 ー すまし汁(豆腐)	米、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 91 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 0.8 g 食塩 0.3 g
12	野菜うどん ー ほうれん草のお浸し 火 たまねぎのだし煮 ー ヨーグルト	うどん	ヨーグルト、鶏ささみ(ひき肉)	ほうれんそう、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 108 kcal たんぱく質 8 g 脂質 1.2 g 食塩 1.1 g
13	全粥 ー さけのみそ煮 水 青菜の納豆和え ー みそ汁(かぼちゃ・大根葉)	米、砂糖	さけ、納豆、白みそ	こまつな、人参、かぼちゃ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 101 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 1.6 g 食塩 0.5 g
14	全粥 ー 豚ひき肉と野菜の煮物 木 人参の甘煮 ー 豆乳みそ汁(さつまいも)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、無調整豆乳、白みそ	人参、たまねぎ、にら	だし汁、しょうゆ	エネルギー 140 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 4.2 g 食塩 0.4 g
15	スティックパン ー 鶏じゃが 金 キャベツとツナのサラダ ー ミルクスープ(玉ねぎ・人参)	食パン、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳、ツナ缶(水煮)	キャベツ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ	エネルギー 132 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 2.4 g 食塩 0.7 g
16	全粥 ー 鶏ささみと小松菜の煮物 土 人参のだししょうゆ煮 ー 野菜スープ(小松菜)	米、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 86 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
18	全粥 ー 鶏肉の甘辛煮 月 チンゲンサイのしらす和え ー 野菜スープ(人参)	米、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	チンゲンサイ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 89 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.5 mg
19	全粥 ー 鶏肉と人参の甘辛煮 火 キャベツときゅうりの和え物 ー すまし汁(豆腐)	米、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 91 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 0.8 g 食塩 0.3 g
20	全粥 ー 鮭と野菜の味噌煮 水 きゅうりのお浸し ー すまし汁(いんげん・麩)	米、麩、砂糖	さけ、白みそ	きゅうり、キャベツ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 1.1 g 食塩 0.3 g
21	肉野菜うどん(豚肉) ー 豆腐とツナのだし和え 木 きゅうり煮 ー	うどん	豚ひき肉、豆腐、ツナ缶(水煮)	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 121 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 4.3 g 食塩 1.1 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。

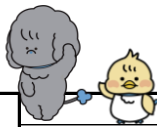
※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用





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	
22 — 金 —	全粥 (たら野菜煮 じゃがいものだし和え すまし汁(人参・高野豆腐)	じゃがいも、米、砂糖	たら、凍り豆腐	たまねぎ、人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.5 g 食塩 0.4 g
23 — 土 —	全粥 (鶏肉と野菜のみそ煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(いんげん・大根葉)	米、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれん草、人参、いんげん、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 87 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 0.5 g 食塩 0.4 g
25 — 月 —	全粥 (鶏レバーの甘辛煮 きゅうりと人参の和え物 すまし汁(麩・大根葉)	米、麩、砂糖	鶏レバー	人参、きゅうり、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 87 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.8 g 食塩 0.6 g
26 — 火 —	野菜うどん (ほうれん草のお浸し たまねぎのだし煮 ヨーグルト)	うどん	ヨーグルト、鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 108 kcal たんぱく質 8 g 脂質 1.2 g 食塩 1.1 g
27 — 水 —	全粥 (さけのみそ煮 青菜の納豆和え みそ汁(かぼちゃ・大根葉)	米、砂糖	さけ、納豆、白みそ	こまつな、人参、かぼちゃ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 101 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 1.6 g 食塩 0.5 g
28 — 木 —	全粥 (豚ひき肉と野菜の煮物 人参の甘煮 豆乳みそ汁(さつまいも)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、無調整豆乳、白みそ	人参、たまねぎ、にら	だし汁、しょうゆ	エネルギー 140 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 4.2 g 食塩 0.4 g
29 — 金 —	スティックパン (鶏じゃが キャベツとツナのサラダ ミルクスープ(玉ねぎ・人参)	食パン、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳、ツナ缶(水煮)	キャベツ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ	エネルギー 132 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 2.4 g 食塩 0.7 g
30 — 土 —	全粥 (鶏ささみと小松菜の煮物 人参のだししょうゆ煮 野菜スープ(小松菜)	米、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 86 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 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。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来のものを使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

