



# 献立表

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	パンかゆ ー 豆腐のそぼろあんかけ 水 トマトときゅうりの出汁煮 ー 野菜スープ(玉ねぎ)	食パン、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	たまねぎ、きゅうり、トマト	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 60 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 0.8 g 食塩 0.6 g
02	肉うどん ー 小松菜のおひたし 木 みそ汁(人参) ー	うどん	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	こまつな、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 61 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.8 g
03	七倍粥 ー 鶏肉と豆腐の煮物 金 きゅうりと人参のだし煮 ー 小松菜スープ(こまつな)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	きゅうり、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 1.4 g 食塩 0.2 g
04	七倍粥 ー 鶏じゃが 土 いんげんのだし和え ー みそ汁(キャベツ)	じゃがいも、米	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	いんげん、人参、キャベツ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 68 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
06	七倍粥 ー 魚の煮つけ 月 なすと人参の味噌煮 ー 味噌汁(じゃがいも)	米、じゃがいも、片栗粉	かれい、白みそ	たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 60 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
07	七倍粥 ー 鶏そぼろ煮 火 かぼちゃのあんかけ ー すまし汁(そうめん)	米、そうめん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、ほうれんそう、人参	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
08	七倍粥 ー 白身魚のあんかけ 水 白菜と人参の煮浸し ー みそ汁(豆腐・じゃがいも)	米、じゃがいも、片栗粉	たら、豆腐、白みそ	はくさい、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 66 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 0.7 g 食塩 0.2 g
09	七倍粥 ー 鶏肉のうま煮 木 人参の煮物 ー 豆乳みそ汁(じゃがいも)	米、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、白みそ	人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 71 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.5 g 食塩 0.2 g
10	煮込みうどん ー 小松菜のお浸し 金 野菜スープ(キャベツ) ー	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、たまねぎ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 75 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.4 g 食塩 0.8 g
11	鶏のあんかけ粥(七倍粥) ー 人参の煮物 土 すまし汁(麩) ー	米、麩、片栗粉	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 5.2 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
13	七倍粥 ー 鶏肉と豆腐の煮物 月 きゅうりと人参のだし煮 ー 小松菜スープ(こまつな)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	きゅうり、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 61 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.5 g 食塩 0.2 g
14	七倍粥 ー 鶏肉の根菜煮 火 キャベツと人参のサラダ ー バナナ	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	バナナ、たまねぎ、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 81 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
15	パンかゆ ー 豆腐のそぼろあんかけ 水 トマトときゅうりの出汁煮 ー 野菜スープ(玉ねぎ)	食パン、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	たまねぎ、きゅうり、トマト	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 52 kcal たんぱく質 3.2 g 脂質 0.5 g 食塩 0.6 g
16	肉うどん ー 小松菜のおひたし 木 みそ汁(人参) ー	うどん	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	こまつな、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 73 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.8 g
17	七倍粥 ー そぼろ煮 金 キャベツのおひたし ー すまし汁(大根)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、たまねぎ、大根、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 1.4 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。

※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・ハヤシフレー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



# 献立表

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	
18 ( 土 )	七倍粥 鶏じゃが いんげんのだし和え みそ汁(キャベツ)	じゃがいも、米	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	いんげん、人参、キャベツ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 68 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
21 ( 火 )	鶏そぼろ粥(七倍粥) かぼちゃのだし煮 すまし汁(高野豆腐・かぶ)	米	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐	かぼちゃ、かぶ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 73 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.6 g 食塩 0.2 g
22 ( 水 )	七倍粥 白身魚のあんかけ 白菜と人参の煮浸し みそ汁(豆腐・じゃがいも)	米、じゃがいも、片栗粉	たら、豆腐、白みそ	はくさい、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 66 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 0.7 g 食塩 0.2 g
23 ( 木 )	七倍粥 鶏肉のうま煮 人参の煮物 豆乳みそ汁(じゃがいも)	米、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳、白みそ	人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 71 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.5 g 食塩 0.2 g
24 ( 金 )	七倍粥 鶏レバーのだししょうゆ煮 人参としらすのだし煮 豆腐スープ(豆腐・ほうれんそう)	米	鶏レバー、豆腐、しらす干し	人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 63 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 1.0 g 食塩 0.3 g
25 ( 土 )	鶏のあんかけ粥(七倍粥) 人参の煮物 すまし汁(麩)	米、麩、片栗粉	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 5.2 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
27 ( 月 )	七倍粥 さわらの煮つけ 人参の煮物 みそ汁(高野豆腐)	米、片栗粉	かわい、凍り豆腐、白みそ	人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 61 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
28 ( 火 )	七倍粥 バナナ 鶏肉の根菜煮 キャベツと人参のサラダ じゃがいものスープ(じゃがいも)	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	バナナ、たまねぎ、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 81 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
29 ( 水 )	煮込みうどん 小松菜のお浸し 野菜スープ(キャベツ)	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、たまねぎ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 75 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.4 g 食塩 0.8 g
30 ( 木 )	肉うどん 小松菜のおひたし みそ汁(人参)	うどん	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	こまつな、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 73 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.8 g
31 ( 金 )	七倍粥 そぼろ煮 キャベツのおひたし すまし汁(大根)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、たまねぎ、大根、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 1.4 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。

※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・ハヤシブレークはアレルゲンフリーの物を使用。

※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

