



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	スティックパン ー 豆腐ハンバーグあんかけ 水 トマトときゅうりの和え物 ー 野菜スープ(たまねぎ)	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、塩、しょうゆ	エネルギー 100 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 1.2 g 食塩 0.7 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、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 88 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 0.4 g 食塩 1.3 g
03	全粥 ー 鶏肉と豆腐の煮物 金 きゅうりと人参のだし煮 ー コンソメスープ(ズッキーニ)	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	きゅうり、ズッキーニ、人参	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 107 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 1.7 g 食塩 0.3 g
04	全粥 ー 鶏じゃが 土 いんげんのだし和え ー みそ汁(キャベツ)	米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、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 117 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 3.2 g 食塩 0.5 g
06	全粥 ー 魚の煮つけ 月 なすといんげんの味噌煮 ー 味噌汁(じゃがいも)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	かれい、白みそ	なす、たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 94 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.6 g 食塩 0.6 g
07	全粥 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・万能ねぎ)	米、そうめん、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉	かぼちゃ、ほうれんそう、人参、こねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 137 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 3.7 g 食塩 0.5 g
08	全粥 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 94 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.6 g
09	全粥 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、砂糖	鶏もも肉、無調整豆乳、白みそ	人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 108 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.6 g
10	トマトスパゲティ ー 小松菜のお浸し 金 野菜スープ(キャベツ) ー	スパゲティ	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、トマト、たまねぎ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 99 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 0.6 g 食塩 0.3 g
11	豚肉の甘辛あんかけ粥(全粥) ー 里芋の煮物 土 すまし汁(麩) ー	米、さといも、麩、砂糖、片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ、人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 3.6 g 食塩 0.5 g
13	全粥 ー 鶏肉と豆腐の煮物 月 きゅうりと人参のだし煮 ー コンソメスープ(ズッキーニ)	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	きゅうり、ズッキーニ、人参	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 86 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.7 g 食塩 0.3 g
14	全粥 パナナ ー 豚肉の根菜煮 火 キャベツと人参のサラダ ー コンソメスープ(じゃがいも)	米、じゃがいも	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 132 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.4 g
15	スティックパン ー 豆腐ハンバーグあんかけ 水 トマトときゅうりの和え物 ー 野菜スープ(たまねぎ)	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、塩、しょうゆ	エネルギー 88 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 0.7 g 食塩 0.7 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、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 94 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 0.5 g 食塩 1.3 g
17	全粥 ー そぼろ炒め 金 キャベツのおひたし ー すまし汁(大根・大根葉)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、たまねぎ、大根、人参、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 107 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 1.7 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)	全粥 鶏じゃが いんげんのだし和え みそ汁(キャベツ)	米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、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 117 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 3.2 g 食塩 0.5 g
21 (火)	鶏そぼろ粥(全粥) かぼちゃのだし煮 すまし汁(高野豆腐・かぶ)	米、砂糖	鶏ももひき肉、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 119 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 3.4 g 食塩 0.3 g
22 (水)	全粥 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 113 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 2.7 g 食塩 0.6 g
23 (木)	全粥 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、砂糖	鶏もも肉、無調整豆乳、白みそ	人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 108 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.6 g
24 (金)	全粥 鶏レバーの甘辛煮 青菜としらすの和え物 豆腐スープ(豆腐・ほうれんそう)	米、砂糖	鶏レバー、豆腐、しらす干し	チンゲンサイ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 91 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 1.3 g 食塩 0.5 g
25 (土)	豚肉の甘辛あんかけ粥 里芋の煮物 すまし汁(麩)	米、さといも、麩、砂糖、片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ、人参、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 3.6 g 食塩 0.5 g
27 (月)	全粥 さわらの煮つけ 人参の煮物 みそ汁(さといも・高野豆腐)	米、さといも、片栗粉、砂糖	さわら、白みそ、凍り豆腐	人参、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 88 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 0.4 g 食塩 0.5 g
28 (火)	全粥 バナナ 豚肉と根菜煮 キャベツと人参のサラダ コンソメスープ(じゃがいも)	米、じゃがいも	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 130 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 3.7 g 食塩 0.3 g
29 (水)	トマトスパゲティ 小松菜のお浸し 野菜スープ(キャベツ)	スパゲティ	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、トマト、たまねぎ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 99 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 0.6 g 食塩 0.3 g
30 (木)	肉うどん 小松菜のおひたし みそ汁(人参・豆苗)	うどん	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	こまつな、たまねぎ、人参、豆苗	だし汁、しょうゆ	エネルギー 93 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 0.5 g 食塩 1.3 g
31 (金)	全粥 そぼろ炒め キャベツのおひたし すまし汁(大根・大根葉)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、たまねぎ、大根、人参、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 107 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 1.7 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

