



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 (－) 土 (－)	七倍粥 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮 玉ねぎのスープ(たまねぎ)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、たまねぎ、人参、トマト	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	72 kcal 5.8 g 0.4 g 0.2 g
03 (－) 月 (－)	七倍粥 鶏ひき肉の煮物 かぼちゃの煮物 キャベツと人参のスープ(キャベツ・人参)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	80 kcal 5.2 g 0.3 g 0.2 g
04 (－) 火 (－)	七倍粥 さけとじゃが芋の煮物 人参ときゅうりのだし煮 たまねぎの豆乳スープ	じゃがいも、米、片栗粉	無調整豆乳、さけ	たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	84 kcal 5.4 g 1.2 g 0.1 g
05 (－) 水 (－)	トマト煮込みうどん ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ バナナ	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、人参、ブロッコリー、たまねぎ、バナナ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	91 kcal 6.2 g 0.4 g 0.8 g
06 (－) 木 (－)	七倍粥 豆腐のそぼろ煮 人参の出汁煮 みそ汁(麴)	米、麴、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	81 kcal 6.4 g 1.1 g 0.2 g
07 (－) 金 (－)	パンかゆ 鶏ひき肉の煮物 きゅうりのだししょうゆ煮 すまし汁(かぼちゃ)	食パン、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	102 kcal 6.9 g 1.3 g 0.6 g
08 (－) 土 (－)	七倍粥 鶏と白菜のやわらか煮 小松菜の煮物 じゃが芋のスープ(いも)	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、はくさい、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	93 kcal 5.1 g 0.3 g 0.2 g
10 (－) 月 (－)	七倍粥 鶏肉と野菜煮 じゃがいも煮 トマトスープ	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	70 kcal 5.0 g 0.3 g 0.2 g
12 (－) 水 (－)	うどん(ひき肉) きゅうりと人参のうま煮 高野豆腐のスープ(高野豆腐)	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、白みそ	人参、きゅうり、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	80 kcal 6.1 g 0.9 g 0.9 g
13 (－) 木 (－)	七倍粥 肉じゃが(鶏肉) いんげんのだし煮 みそ汁(豆腐)	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	いんげん、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	75 kcal 5.7 g 0.7 g 0.2 g
14 (－) 金 (－)	七倍粥 鰯の味噌煮 人参といんげんの煮物 すまし汁(こまつな)	米	たら、白みそ	人参、こまつな、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	67 kcal 5.1 g 0.3 g 0.6 g
15 (－) 土 (－)	七倍粥 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮 玉ねぎのスープ(たまねぎ)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、たまねぎ、人参、トマト	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	72 kcal 5.8 g 0.4 g 0.2 mg
17 (－) 月 (－)	七倍粥 鶏ひき肉の煮物 かぼちゃの煮物 キャベツと人参のスープ(キャベツ・人参)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	80 kcal 5.2 g 0.3 g 0.2 g
18 (－) 火 (－)	七倍粥 さけとじゃが芋の煮物 人参ときゅうりのだし煮 たまねぎの豆乳スープ	じゃがいも、米、片栗粉	無調整豆乳、さけ	たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	84 kcal 5.4 g 1.2 g 0.1 g
19 (－) 水 (－)	トマト煮込みうどん ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ バナナ	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、人参、ブロッコリー、たまねぎ、バナナ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 食 塩	91 kcal 6.2 g 0.4 g 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。

※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

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		
20	七倍粥 －豆腐のそぼろ煮 木 人参の出汁煮 －みそ汁(麴)	米、麴、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー	81 kcal
						たんぱく質	6.4 g
						脂 質	1.1 g
						食 塩	0.2 g
21	パンかゆ －鶏ひき肉の煮物 金 きゅうりのだししょうゆ煮 －すまし汁(かぼちゃ)	食パン、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー	102 kcal
						たんぱく質	6.9 g
						脂 質	1.3 g
						食 塩	0.6 g
22	七倍粥 －鶏と白菜のやわらか煮 土 小松菜の煮物 －じゃが芋のスープ(いも)	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、はくさい、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	93 kcal
						たんぱく質	5.1 g
						脂 質	0.3 g
						食 塩	0.2 g
24	七倍粥 －鶏肉と野菜煮 月 じゃがいも煮 －トマトスープ	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	70 kcal
						たんぱく質	5.0 g
						脂 質	0.3 g
						食 塩	0.2 g
25	七倍粥 －鶏肉の味噌煮 火 青菜のやわらか煮 －スープ(キャベツ)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	こまつな、たまねぎ、人参、キャベツ	だし汁、塩、しょうゆ	エネルギー	66 kcal
						たんぱく質	5.0 g
						脂 質	0.3 g
						食 塩	0.2 g
26	うどん(ひき肉) －きゅうりと人参のうま煮 水 高野豆腐のスープ(高野豆腐) －	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、白みそ	人参、きゅうり、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	80 kcal
						たんぱく質	6.1 g
						脂 質	0.9 g
						食 塩	0.9 g
27	七倍粥 －肉じゃが(鶏肉) 木 いんげんのだし煮 －みそ汁(豆腐)	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	いんげん、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー	75 kcal
						たんぱく質	5.7 g
						脂 質	0.7 g
						食 塩	0.2 g
28	七倍粥 －鶏じゃが 金 きゅうりのだし煮 －人参のスープ	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、塩	エネルギー	69 kcal
						たんぱく質	5.0 g
						脂 質	0.3 g
						食 塩	0.2 g
29	七倍粥 －鶏肉のトマト煮 土 ブロッコリーのやわらか煮 －玉ねぎのスープ(たまねぎ)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、たまねぎ、人参、トマト	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	72 kcal
						たんぱく質	5.8 g
						脂 質	0.4 g
						食 塩	0.2 g
31	七倍粥 －鰯の味噌煮 月 人参といんげんの煮物 －すまし汁(こまつな)	米	たら、白みそ	人参、こまつな、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	67 kcal
						たんぱく質	5.1 g
						脂 質	0.3 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。

※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

