



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 (－)	全粥 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮 コンソメスープ(さといも)	米、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、たまねぎ、トマト、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	100 kcal 7.6 g 0.5 g 0.3 g
03 (－) 月 (－)	全粥 鶏ひき肉の煮物 かぼちゃの甘煮 キャベツと人参のスープ(キャベツ・人参)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、人参、なす、ズッキーニ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	112 kcal 6.8 g 0.4 g 0.3 g
04 (－) 火 (－)	全粥 さけとじゃが芋の煮物 人参ときゅうりのだし煮 コーンスープ(豆乳)	米、じゃがいも、片栗粉	無調整豆乳、さけ	人参、たまねぎ、クリームコーン、きゅうり、長ねぎ	だし汁、コンソメ、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	118 kcal 6.9 g 1.5 g 0.3 g
05 (－) 水 (－)	トマト煮込みスパゲティ ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ バナナ	スパゲティ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、トマト、バナナ、たまねぎ、人参、ズッキーニ	だし汁、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	122 kcal 9.3 g 0.7 g 0.3 g
06 (－) 木 (－)	全粥 豆腐のそぼろ煮 おくらと人参の出汁煮 みそ汁(麴)	米、麴、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、オクラ、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	118 kcal 8.7 g 1.5 g 0.7 g
07 (－) 金 (－)	スティックパン 鶏ひき肉の煮物 さといもの磯煮 すまし汁(かぼちゃ)	食パン、さといも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、かぼちゃ、人参、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	138 kcal 8.8 g 1.5 g 0.7 g
08 (－) 土 (－)	全粥 鶏と白菜のやわらか煮 小松菜の中華煮 じゃが芋のスープ(いも)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	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	96 kcal 6.6 g 0.5 g 0.3 g
10 (－) 月 (－)	全粥 鶏団子と野菜煮 じゃがいも煮 トマトスープ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	98 kcal 6.4 g 0.4 g 0.4 g
12 (－) 水 (－)	うどん(ひき肉) きゅうりと人参のサラダ 高野豆腐のスープ(高野豆腐・葉だいこん)	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、白みそ	人参、きゅうり、たまねぎ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	104 kcal 8.0 g 1.2 g 1.4 g
13 (－) 木 (－)	全粥 肉じゃが(豚肉) いんげんのだし煮 みそ汁(豆腐)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、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	129 kcal 6.3 g 4.2 g 0.5 g
14 (－) 金 (－)	全粥 ヨーグルト 鰯の味噌バター焼き 人参といんげんの中華煮 すまし汁(こまつな)	米、砂糖、バター、ごま油	ヨーグルト、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	105 kcal 6.2 g 2.2 g 0.6 g
15 (－) 土 (－)	全粥 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのやわらか煮 コンソメスープ(さといも)	米、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、たまねぎ、トマト、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	100 kcal 7.6 g 0.5 g 0.3 mg
17 (－) 月 (－)	全粥 鶏ひき肉の煮物 かぼちゃの甘煮 キャベツと人参のスープ(キャベツ・人参)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、人参、なす、ズッキーニ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	112 kcal 6.8 g 0.4 g 0.3 g
18 (－) 火 (－)	全粥 さけとじゃが芋の煮物 人参ときゅうりのだし煮 コーンスープ(豆乳)	米、じゃがいも、片栗粉	無調整豆乳、さけ	人参、たまねぎ、クリームコーン、きゅうり、長ねぎ	だし汁、コンソメ、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	118 kcal 6.9 g 1.5 g 0.3 g
19 (－) 水 (－)	トマト煮込みスパゲティ ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ バナナ	スパゲティ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、トマト、バナナ、たまねぎ、人参、ズッキーニ	だし汁、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	122 kcal 9.3 g 0.7 g 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。

※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	全粥 － 豆腐のそぼろ煮 木 おくらと人参の出汁煮 － みそ汁(麴)	米、麴、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、オクラ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー	118 kcal
						たんぱく質	8.7 g
						脂 質	1.5 g
						食 塩	0.7 g
21	スティックパン － 鶏ひき肉の煮物 金 さといもの磯煮 － すまし汁(かぼちゃ)	食パン、さといも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、かぼちゃ、人参、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	138 kcal
						たんぱく質	8.8 g
						脂 質	1.5 g
						食 塩	0.7 g
22	全粥 － 鶏と白菜のやわらか煮 土 小松菜の中華煮 － じゃが芋のスープ(いも)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	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	96 kcal
						たんぱく質	6.6 g
						脂 質	0.5 g
						食 塩	0.3 g
24	全粥 － 鶏団子と野菜煮 月 じゃがいも煮 － トマトスープ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー	98 kcal
						たんぱく質	6.4 g
						脂 質	0.4 g
						食 塩	0.4 g
25	全粥 すいか － 鶏肉の味噌煮 火 青菜の納豆煮 － スープ(キャベツ)	米	鶏ささみ(ひき肉)、納豆、白みそ	こまつな、すいか、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	103 kcal
						たんぱく質	7.2 g
						脂 質	0.8 g
						食 塩	0.6 g
26	うどん(ひき肉) － きゅうりと人参のサラダ 水 高野豆腐のスープ(高野豆腐・葉だいこん) －	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、白みそ	人参、きゅうり、たまねぎ、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー	104 kcal
						たんぱく質	8.0 g
						脂 質	1.2 g
						食 塩	1.4 g
27	全粥 － 肉じゃが(豚肉) 木 いんげんのだし煮 － みそ汁(豆腐)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、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	129 kcal
						たんぱく質	6.3 g
						脂 質	4.2 g
						食 塩	0.5 g
28	全粥 － 鶏じゃが 金 きゅうりスティック － 人参のスープ	米、じゃがいも	鶏もも肉	きゅうり、トマト、人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、コンソメ、塩	エネルギー	113 kcal
						たんぱく質	5.1 g
						脂 質	3.1 g
						食 塩	0.3 g
29	全粥 － 鶏肉のトマト煮 土 ブロッコリーのやわらか煮 － コンソメスープ(さといも)	米、さといも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、たまねぎ、トマト、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー	100 kcal
						たんぱく質	7.6 g
						脂 質	0.5 g
						食 塩	0.3 g
31	全粥 ヨーグルト － 鰯の味噌バター焼き 月 人参といんげんの中華煮 － すまし汁(こまつな)	米、砂糖、バター、ごま油	ヨーグルト、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	105 kcal
						たんぱく質	6.2 g
						脂 質	2.2 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

