

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 － 火 －	トマトの煮込みスパゲティ キャベツときゅうりのやわらか煮 コンソメスープ(はくさい) オレンジ	スパゲティ、砂糖	豚ひき肉	トマト、オレンジ、はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、人参	だし汁、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	129 kcal 6.7 g 3.9 g 0.4 g
02 － 水 －	全粥 ヨーグルト 魚の煮つけ 人参とチンゲンサイの煮物 具だくさん汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	ヨーグルト、さくら	人参、チンゲンサイ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	119 kcal 6.5 g 2.9 g 0.6 g
03 － 木 －	全粥 ほうれん草のそぼろ煮 キャベツとブロッコリーのだし煮 みそ汁(たまねぎ)	米、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	103 kcal 7.7 g 0.6 g 0.7 g
04 － 金 －	全粥 鶏肉の味噌煮 三色野菜煮 すまし汁(高野豆腐)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、白みそ	たまねぎ、人参、きゅうり、かぶ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	105 kcal 7.4 g 1.1 g 0.5 g
05 － 土 －	煮込みうどん 白菜のだししょうゆ煮 さつま芋煮	さつまいも、うどん、片栗粉、砂糖	豚ひき肉	はくさい、長ねぎ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	157 kcal 6.1 g 3.8 g 1.2 g
07 － 月 －	鶏煮込みうどん スティック野菜 豆腐のみそ汁	うどん、さつまいも、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、きゅうり、ブロッコリー	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	127 kcal 8.7 g 1.3 g 1.3 g
08 － 火 －	全粥 鶏そぼろ煮 じゃが芋ときゅうりのだし煮 たまねぎのスープ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ、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	106 kcal 6.7 g 0.4 g 0.5 g
09 － 水 －	全粥 さけの西京煮 根菜の甘煮 すまし汁(ふ・こまつな)	米、麴、砂糖	さけ、白みそ	人参、たまねぎ、こまつな、かぶ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	97 kcal 6.4 g 1.1 g 0.6 g
10 － 木 －	全粥 なし(煮) 肉じゃが(鶏肉) かぼちゃのだし煮 コンソメスープ(さといも)	米、さといも、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、なし、人参、たまねぎ、こねぎ	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	128 kcal 7.1 g 0.4 g 0.4 g
11 － 金 －	全粥 鶏団子煮 お浸し みそ汁(だいこん)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、人参、ほうれんそう、はくさい、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	97 kcal 6.6 g 0.5 g 0.7 g
12 － 土 －	全粥 豆腐の豚そぼろ煮 里芋の煮物 みそ汁(おふ・いんげん)	さといも、米、片栗粉、麴、砂糖	豚ひき肉、豆腐、白みそ	人参、いんげん、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	118 kcal 4.9 g 2.5 g 0.7 g
14 － 月 －	全粥 鶏肉と野菜煮 おくらときゅうりのだし煮 豆乳スープ	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	オクラ、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、きゅうり	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	101 kcal 7.1 g 0.6 g 0.5 mg
15 － 火 －	全粥 鶏レバーの甘辛煮 やわらかパスタサラダ みそ汁(キャベツ)	米、マカロニ、片栗粉、油、砂糖	鶏レバー、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 たんぱく質 脂質 食塩	110 kcal 6.1 g 1.5 g 0.7 g
16 － 水 －	全粥 ヨーグルト 魚の煮つけ 人参とチンゲンサイの煮物 具だくさん汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	ヨーグルト、さくら	人参、チンゲンサイ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	119 kcal 6.5 g 2.9 g 0.6 g
17 － 木 －	全粥 ほうれん草のそぼろ煮 キャベツとブロッコリーのだし煮 みそ汁(たまねぎ)	米、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	103 kcal 7.7 g 0.6 g 0.7 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 (金)	全粥 鶏肉の味噌煮 三色野菜煮 すまし汁(高野豆腐)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、白みそ	たまねぎ、人参、きゅうり、かぶ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	105 kcal 7.4 g 1.1 g 0.5 g
19 (土)	煮込みうどん 白菜のだししょうゆ煮 さつま芋煮	さつまいも、うどん、片栗粉、砂糖	豚ひき肉	はくさい、長ねぎ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	157 kcal 6.1 g 3.8 g 1.2 g
24 (木)	全粥 鶏団子煮 お浸し みそ汁(だいこん)	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、人参、ほうれんそう、はくさい、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	97 kcal 6.6 g 0.5 g 0.7 g
25 (金)	スティックパン 鶏のクリーム煮 にんじんときゅうりのさっぱり煮 コンソメスープ(水菜)	食パン、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳、脱脂粉乳	たまねぎ、きゅうり、みずな、人参	だし汁、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	121 kcal 7.6 g 1.8 g 0.7 g
26 (土)	全粥 豆腐の豚そぼろ煮 里芋の煮物 みそ汁(おふ・いんげん)	さといも、米、片栗粉、麴、砂糖	豚ひき肉、豆腐、白みそ	人参、いんげん、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	118 kcal 4.9 g 2.5 g 0.7 g
28 (月)	全粥 鶏肉と野菜煮 おくらときゅうりのだし煮 豆乳スープ	米、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	オクラ、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、きゅうり	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	101 kcal 7.1 g 0.6 g 0.5 g
29 (火)	トマトの煮込みスパゲティ キャベツときゅうりのやわらか煮 コンソメスープ(はくさい) オレンジ	スパゲティ、砂糖	豚ひき肉	トマト、オレンジ、はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、人参	だし汁、コンソメ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	129 kcal 6.7 g 3.9 g 0.4 g
30 (水)	全粥 さけの西京煮 根菜の甘煮 すまし汁(ふ・こまつな)	米、麴、砂糖	さけ、白みそ	人参、たまねぎ、こまつな、かぶ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	97 kcal 6.4 g 1.1 g 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・カレールゥ・クリームシチュールゥ・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。

