

# 献立表

日 曜	昼食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ		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	夕方のおやつ		(昼食・午後のおやつ)	
01 (金)	やわらかごはん 蒸し鶏のねぎソース もやし中華サラダ わかめスープ	米、ひまわり油、小麦粉、焼ふ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、きな粉	バナナ、きゅうり、もやし、トマト、キャベツ、にんじん、わかめ(生)、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、あおのり	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、食酢(米酢)、コンソメ、食塩	お麩あられ☆ バナナ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 83 mg	
2	土曜日								
3	日曜日								
04 (月)	やわらかごはん 豚肉の香味焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(大根・わかめ)	米、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、きゅうり、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、もずく、わかめ(生)、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	小魚せんべい グレープフルーツ チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 310 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.2 g カルシウム 80 mg	
05 (火)	やわらかごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜の即席漬け みそ汁(たまねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご濃縮果汁、たまねぎ、はくさい、キウイフルーツ、にんじん、しらたき、さやえんどう、かんてん(ゼリー状)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、本みりん	りんごゼリー☆ キウイフルーツ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 194 mg	
06 (水)	おにぎり カレイの照り焼き ほうれん草の白和え オレンジ みそ汁(なす・豆苗) <お弁当の日>	米、砂糖、ごま	牛乳、かえい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、バナナ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、なす、トウモロコシ、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	スイートパンプキン☆ バナナ おこめせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 9.9 g カルシウム 238 mg	
07 (木)	焼きうどん トマト チンゲンサイスープ	ゆでうどん、砂糖、ごま、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、鶏ひき肉	トマト、キャベツ、緑豆もやし、チンゲンサイ、にんじん、にら、もも缶、みかん缶、パイ缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	フルーツポンチ☆ 豆乳クッキー	牛乳 お茶	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 195 mg	
08 (金)	やわらかごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	さといも、米、砂糖、三温糖、すりごま、ひまわり油	焼き豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ねぎ、かぼちゃ、こまつな、ブロッコリー、キャベツ、しらたき、あさつき、うめ調味漬	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん	里芋団子☆ オレンジ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 348 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.4 g カルシウム 160 mg	
9	土曜日								
10	日曜日								
11 (月)	やわらかごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ねぎ、オクラ、にんじん、干しいたけ、なめこ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	ライスクッキー グレープフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー 341 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 7.8 g カルシウム 171 mg	
12 (火)	ミートドリア 温野菜 レタススープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	豚ひき肉	たまねぎ、バナナ、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、レタス、ピーマン、りんご、干しぶどう、バジル・パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鬼まんじゅう☆ バナナ ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.4 g カルシウム 95 mg	
13 (水)	さつまいもごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、さつまいも、焼ふ、ひまわり油、黒ごま	牛乳、凍り豆腐	キウイフルーツ、にんじん、オクラ、みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、食塩、本みりん	ペイクトポテト☆ キウイフルーツ おこめせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 423 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 317 mg	
14 (木)	食パン ポークビーンズ オニオンスープ	食パン、米、じゃがいも、ひまわり油	豚肉(ロース・赤肉)、大豆(ゆで)	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、にんにく、焼きのり	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、塩(精製塩)	一口おにぎり☆ グレープフルーツ 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 392 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 8.4 g カルシウム 100 mg	

☆マークの付いたおやつは手づくりです

日 ／ 曜	昼食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ		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	夕方のおやつ		(昼食・午後のおやつ)	
15 (金)	やわらかごはん 蒸し鶏のねぎソース もやしの中華サラダ わかめスープ	米、ひまわり油、小麦粉、焼ふ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、きな粉	バナナ、きゅうり、もやし、トマト、キャベツ、にんじん、わかめ(生)、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、しょうゆ、食酢(米酢)、コンソメ、食塩	お麩あられ☆ バナナ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.6 g カルシウム 82 mg	
16	土曜日								
17	日曜日								
18	敬老の日								
19 (火)	やわらかごはん 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(なす・豆苗)	米、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、ほうれん草、う、なす、トウモロコシ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん	りんごゼリー☆ キウイフルーツ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 389 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 7.7 g カルシウム 221 mg	
20 (水)	やわらかごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜の即席漬け みそ汁(たまねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、はくさい、にんじん、しらたき、さやえんどう、グレープフルーツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)	スイートパンプキン☆ バナナ おこめせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.7 g カルシウム 195 mg	
21 (木)	きのこスパゲティ スティック野菜 小松菜スープ	マカロニ・スパゲティ、米、ひまわり油	鶏もも肉、ベーコン、バター	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、しめじ、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、あさつき、干しいたけ、ひじき、	鳥がらだし汁、しょうゆ、昆布だし汁、しいたけだし汁、本みりん、コンソメ	ひじきごはん☆ グレープフルーツ 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.0 g カルシウム 122 mg	
22 (金)	やわらかごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	さといも、米、砂糖、三温糖、すりごま、ひまわり油	焼き豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ねぎ、かぼちゃ、こまつな、ブロッコリー、キャベツ、しらたき、あさつき、うめ調味漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん	里芋団子☆ オレンジ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 348 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.4 g カルシウム 160 mg	
23	土曜日								
24	日曜日								
25 (月)	やわらかごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ねぎ、オクラ、にんじん、干しいたけ、なめこ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	ライスクッキー グレープフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー 341 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 7.8 g カルシウム 171 mg	
26 (火)	ミートドリア 温野菜 レタススープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	豚ひき肉	たまねぎ、バナナ、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、レタス、ピーマン、りんご、干しぶどう、パジル・パジリコ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鬼まんじゅう☆ バナナ ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.4 g カルシウム 95 mg	
27 (水)	さつまいもごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、さつまいも、焼ふ、ひまわり油、黒ごま	牛乳、凍り豆腐	キウイフルーツ、にんじん、オクラ、みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、食塩、本みりん	バイクドポテト☆ キウイフルーツ おこめせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 423 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 317 mg	
28 (木)	食パン ポークチャップ ブロッコリーサラダ コーンスープ	食パン、米、じゃがいも、三温糖、ひまわり油	豚肉(もも)	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶、焼きのり	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	一口おにぎり☆ グレープフルーツ 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 362 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 9.1 g カルシウム 80 mg	
29 (金)	豚汁うどん さつまいものレモン煮	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、ごぼう、レモン	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁	お月見まんじゅう☆ オレンジ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.7 g カルシウム 108 mg	
30	土曜日								
31	日曜日								

☆マークの付いたおやつは手づくりです

献立の平均栄養価 エネルギー 414Kcal 蛋白質18.0g 脂質12.7g カルシウム160mg 鉄分2mg