

献立表

2024年 08月
こじか福祉会 完了食

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				1,2才朝おやつ	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	午後おやつ	
01 （木）	食パン チキンソテー パーベキューソース マカロニサラダ 豆苗スープ	食パン、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、植物油、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉（皮付き）	グレープフルーツ、トマト、トウモロコシ、ブロッコリー、人参、えだまめ、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、クチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ミレービスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 405 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.2 g
02 （金）	やわらかごはん 肉じゃが 板ずりきゅうり みそ汁（なめこ・わかめ）	じゃがいも、米、砂糖、ひまわり油	豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	とうもろこし、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ（生）、なめこ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	豆乳クッキー ゆでとうもろこし バナナ ほうじ茶	エネルギー 398 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 12.8 g
03 （土）	焼き鳥丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁（小松菜・さつまいも）	米、さつまいも、三温糖	ミルク、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、オレンジ、こまつな、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	ひこうきビスケット 動物ビスケット オレンジ ミルク	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.3 g
日曜日							
05 （月）	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き さつまいもと水菜の和え物 みそ汁（しいたけ・しめじ）	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、砂糖	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、レタス、みずかけな・とうな、しめじ、しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、みりん	むらさきいもせんべい ココアパウンドケーキ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.1 g
06 （火）	やわらかごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁（きゃべつ・もやし）	米、ひまわり油、砂糖	まかじき、鶏もも肉、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん缶、オクラ、とうもろこし、キャベツ、もやし、人参、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー ハイハイせんべい みかん（缶詰） ほうじ茶	エネルギー 313 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 5.9 g
07 （水）	夏野菜ドリア トマト アスパラスープ	米、小麦粉、ひまわり油	ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、牛乳、粉チーズ、チーズ、バター	たまねぎ、バナナ、トマト、グリーンアスパラガス、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、人参、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、パセリ粉、塩（精製塩）	ひこうきビスケット 人参クラッカー バナナ ミルク	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 19.4 g
08 （木）	やわらかごはん 豚肉の冷しゃぶ かぼちゃの煮物 みそ汁（ほうれん草）	米、食パン、三温糖	ミルク、豚肉（ばら）、豚肉（ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	かぼちゃ、すいか、えだまめ（ゆで）、だいこん、キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	むらさきいもせんべい ずんだサンド すいか ミルク	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.9 g
09 （金）	やわらかごはん 蒸し鶏の醤油だれかけ もずくと大根の梅肉和え みそ汁（枝豆・かぼちゃ）	米、干しとうもろこし、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶（きはだ）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、なす、だいこん、人参、えのきたけ、スナッペン、きゅうり、えだまめ、もずく、かぼちゃ、うめ干し・調味漬、生姜、しそ	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ	豆乳クッキー 茄子と大葉とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 9.0 g
10 （土）	しじゅーレー 三食和え みそ汁（豆腐・ねぎ）	米、砂糖、小麦粉、ひまわり油、三温糖、ショートニング	ミルク、豚肉（ばら）、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、全粉乳、米みそ（赤色辛みそ）	人参、バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ひこうきビスケット マンナウエハース バナナ ミルク	エネルギー 442 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 19.9 g
日曜日							
振替休日							
13 （火）	とうもろこし御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 夏野菜みそ汁	米	ミルク、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、なす、とうもろこし、すいか、しいたけ、人参、オクラ、みかん缶、みょうが、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	豆乳クッキー フルーツポンチ ミルク	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.3 g
14 （水）	やわらかごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え わかめスープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ひまわり油、マヨネーズ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）、粉チーズ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、わかめ（生）、ねぎ、しめじ、人参、もやし、たけのこ（ゆで）、あさつき、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、パセリ粉	ひこうきビスケット しらすチーズいもち グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 319 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.5 g
15 （木）	食パン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 温野菜（「アップ」ドレ、かぼちゃ） バナナ	食パン、米、砂糖	鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、ホールトマト缶詰、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、たまねぎ、黄ピーマン、スナッペン、にんにく、生姜	クチャップ、みりん、コンソメ、塩（精製塩）	むらさきいもせんべい みそ焼きおにぎり ほうじ茶	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.3 g

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				1,2才朝おやつ	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	午後おやつ	
16 （金）	やわらかごはん ー 肉じゃが 板ずりきゅうり ー みそ汁（なめこ・わかめ）	じゃがいも、米、砂糖、ひまわり油、植物油脂	ミルク、豚肉（もも）、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、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ（生）、なめこ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー ミレービスケット グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 453 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 15.9 g
17 （土）	焼き鳥丼 ー キャベツの塩昆布和え みそ汁（小松菜・さつまいも）	米、さつまいも、三温糖	ミルク、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、オレンジ、こまつな、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	ひこうきビスケット 動物ビスケット オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 459 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 15.3 g
日曜日							
19 （月）	やわらかごはん ー 鶏肉の照り焼き さつまいもと水菜の和え物 ー みそ汁（しいたけ・しめじ）	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、砂糖	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、レタス、みずかけな・とうな、しめじ、しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、みりん	むらさきいもせんべい ココアパウンドケーキ グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 396 kcal たんばく質 15.2 g 脂 質 12.1 g
20 （火）	やわらかごはん ー かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 ー みそ汁（きゃべつ・もやし）	米、ひまわり油、砂糖	まかじき、鶏もも肉、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん缶、オクラ、とうもろこし、キャベツ、もやし、人参、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー ハイハイせんべい みかん（缶詰） ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 313 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 5.9 g
21 （水）	夏野菜ドリア ー トマト アスパラスープ	米、小麦粉、ひまわり油	ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、牛乳、粉チーズ、チーズ、バター	たまねぎ、パナナ、トマト、グリーンアスパラガス、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、人参、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、パセリ粉、塩（精製塩）	ひこうきビスケット 人参クラッカー パナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 461 kcal たんばく質 17.1 g 脂 質 19.4 g
22 （木）	冷しうどん ー 肉団子	ゆでうどん、食パン、三温糖、砂糖、片栗粉	ミルク、豚ひき肉、ハム	すいか、えだまめ（ゆで）、もやし、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、黒きくらげ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	むらさきいもせんべい ずんだサンド すいか ミルク	エ ネ ル ギ ー 351 kcal たんばく質 17.3 g 脂 質 12.3 g
23 （金）	やわらかごはん ー 蒸し鶏の醤油だれがけ もずくと大根の梅肉和え ー みそ汁（枝豆・かぼちゃ）	米、干しとうめん、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶（きはだ）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、なす、だいこん、人参、えのきだけ、スナッペンどう、きゅうり、えだまめ、もずく、かぼちゃ、うめ干し・調味漬、生姜、しそ	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ	豆乳クッキー 茄子と大葉とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 409 kcal たんばく質 18.5 g 脂 質 9.0 g
24 （土）	ししじゅーしー ー 三食和え みそ汁（豆腐・ねぎ）	米、砂糖、小麦粉、ひまわり油、三温糖、ショートニング	ミルク、豚肉（ばら）、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、全粉乳、米みそ（赤色辛みそ）	人参、パナナ、こまつな、もやし、ねぎ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ひこうきビスケット マンナウエハース パナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 442 kcal たんばく質 13.9 g 脂 質 19.9 g
日曜日							
26 （月）	やわらかごはん ー カレイの煮つけ うの花炒り煮 ー みそ汁（じゃがいも・もやし）	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、砂糖、ひまわり油	ミルク、かれい、おから（旧来製法）、牛乳、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	こまつな、もも缶（黄桃）、ごぼう、もやし、もも果汁30%飲料、人参、いんげん、干ししいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	むらさきいもせんべい 桃のケーキ ミルク	エ ネ ル ギ ー 414 kcal たんばく質 16.9 g 脂 質 11.8 g
27 （火）	とうもろこし御飯 ー 鶏肉と高野豆腐の煮物 夏野菜みそ汁	米	ミルク、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	パナナ、なす、とうもろこし、すいか、しいたけ、人参、オクラ、みかん缶、みょうが、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	豆乳クッキー フルーツボンチ ミルク	エ ネ ル ギ ー 379 kcal たんばく質 17.3 g 脂 質 10.3 g
28 （水）	やわらかごはん ー 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え ー わかめスープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ひまわり油、マヨネーズ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）、粉チーズ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、わかめ（生）、ねぎ、しめじ、人参、もやし、たけのこ（ゆで）、あさつき、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、パセリ粉	ひこうきビスケット しらすチーズいもち グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 319 kcal たんばく質 12.8 g 脂 質 10.5 g
29 （木）	やわらかごはん ー 豚肉の冷しゃぶ かぼちゃの煮物 ー みそ汁（ほうれん草）	米、三温糖、植物油脂	ミルク、豚肉（ばら）、豚肉（ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	かぼちゃ、グレープフルーツ、だいこん、キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	むらさきいもせんべい ミレービスケット グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 440 kcal たんばく質 15.3 g 脂 質 17.2 g
30 （金）	ミートソーススパゲティー ー グリル野菜 オニオンスープ ー パナナ	スパゲティー、米、油、砂糖	豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、パナナ、とうもろこし、ズッキーニ、マッシュルーム、赤ピーマン、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、みりん、コンソメ、食塩	豆乳クッキー みそ焼きおにぎり ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 419 kcal たんばく質 15.4 g 脂 質 11.5 g
31 （土）	焼き鳥丼 ー キャベツの塩昆布和え みそ汁（小松菜・さつまいも）	米、さつまいも、三温糖	ミルク、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、オレンジ、こまつな、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	ひこうきビスケット 動物ビスケット オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 459 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 15.3 g