

献立表

2024年09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 午後おやつ	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		
日曜日							
02	やわらかごはん 豚肉の香味焼き 水菜とひじきの和風サラダ みそ汁(大根・わかめ)	米、砂糖、油	ミルク、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ぶどう濃縮果汁、だいこん、れんこん、ほうれんそう、かぼちゃ、きょうな、ねぎ、ひじき、わかめ(生)、コーン缶、かんでん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい ぶどうゼリー バナナ ミルク	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.6 g
03	やわらかごはん 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁(玉ねぎ)	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、油、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なし、きゅうり、人参、玉ねぎ、ごぼう、だけのこと、りんご、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 さつまいもとリンゴのケーキ なし ミルク	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.3 g
04	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、片栗粉、砂糖	ミルク、かだい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、なす、玉ねぎ、トウモロコシ、しめじ、えのきだけ、まいだけ、人参、しいたけ、干しいただけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	ひこうきビスケット 動物ビスケット バナナ ミルク	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.8 g
05	サンドウィッチ ピクルス 具沢山スープ オレンジ	食パン、ゆでうどん、三温糖、ひまわり油	鶏がらスープ、ワインナー	オレンジ、だいこん、人参、キャベツ、ほうれんそう、黄ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、セロリ、もやし、トウモロコシ、えのきだけ、ねぎ、コーン缶	酢、クチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい 煮込みうどん ほうじ茶	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 12.2 g
06	栗ごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼ふ、くり、三温糖	調整豆乳、凍り豆腐、大豆粉、あずき(ゆで)	バナナ、人参、オクラ、しいたけ、みつば、かんでん、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	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 和風パフェ ほうじ茶	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.1 g
07	やわらかごはん 豚肉のスタミナ炒め いんげんのお浸し みそ汁(ねぎ・えのき)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、油	ミルク、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、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、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人参、えのきだけ、ねぎ、にら、かぼちゃ、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット 栗かぼちゃとさつまいものクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.6 g
日曜日							
09	やわらかごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(鶏肉・なめこ・玉ねぎ)	米、三温糖、砂糖、ひまわり油	さけ、牛乳、鶏肉(胸皮なし)、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、オクラ、人参、玉ねぎ、干しいただけ、みかん缶、なめこ、切り干しだいこん、かんでん、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 牛乳寒天 バナナ ほうじ茶	エネルギー 344 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 5.1 g
10	ポークドリア グリル野菜 レタススープ	米、じゃがいも、コーンスターチ、砂糖、ひまわり油	豚ひき肉、牛乳	玉ねぎ、りんご、人参、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、わかめ(乾)、ひじき	鳥がらだし汁、食塩、コンソメ	豆乳クッキー ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.1 g
11	やわらかごはん 油淋鶏 もやし中華サラダ わかめスープ	米、米粉、砂糖、三温糖、片栗粉	ミルク、鶏もも肉、無塩バター、豆乳、大豆粉	オレンジ、もやし、ねぎ、わかめ(生)、人参、きゅうり、干しいただけ、しめじ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	ひこうきビスケット どんぐりクッキー オレンジ ミルク	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.0 g
12	きのこスパゲティー スティック野菜 小松菜スープ なし	マカロニ・スパゲティー、さつまいも、砂糖、ひまわり油	ミルク、ベーコン、牛乳、卵(黄)、無塩バター、バター	なし、人参、玉ねぎ、どうもろこし、しめじ、こまつな、まいだけ、グリーンアスパラガス、えのきだけ、えだまめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	むらさきいもせんべい スイートポテト ミルク	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.1 g
13	やわらかごはん 肉豆腐 きゃべつとフロッキーの梅サラダ みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、小麦粉、砂糖、油	焼き豆腐、豚肉(ばら・脂身付)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、人参、フロッキー、キャベツ、しいたけ、ねぎ、あさつき、うめ調味漬、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳クッキー 抹茶蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 411 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.1 g
14	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き 人参のきんぴら みそ汁(もやし、水菜)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、しいたけ、もやし、人参、スナップえんどう、きょうな、かぼちゃ、生姜	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 栗かぼちゃとさつまいものクッキー オレンジ ミルク	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.4 g
日曜日							
敬老の日							

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				1,2才朝おやつ 午後おやつ	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		
17 火	お月見うどん 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、三温糖、油	鶏もも肉、卵、あずき(ゆで)	りんご、しめじ、ねぎ、人参、かぼちゃ(ゆで)、さやえんどう、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳クッキー お月見まんじゅう りんご ほうじ茶	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.9 g
18	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、小麦粉、片栗粉、砂糖	ミルク、かれい、絹ごし豆腐、みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、れんこん、なす、玉ねぎ、トウモロコシ、しめじ、えのきだけ、まいだけ、人参、しいたけ、干しいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、本みりん	ひこうきビスケット れんこんナゲット バナナ ミルク	エネルギー 382 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.0 g
19	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	米、食パン、じゃがいも、三温糖、ひまわり油	豚肉(ロース)	オレンジ、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン、しそ、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ゆかりおにぎり オレンジ ほうじ茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.5 g
20 金	栗ごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼ふ、くり、三温糖	調製豆腐、凍り豆腐、大豆粉、あずき(ゆで)	バナナ、人参、オクラ、しいたけ、みつば、かんとん、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	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 和風パフェ ほうじ茶	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.1 g
21 土	やわらかごはん 豚肉のスタミナ炒め いんげんのお浸し みそ汁(ねぎ・えのき)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、油	ミルク、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、豆乳、みそ(淡色辛みそ)、みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人参、えのきだけ、ねぎ、にら、かぼちゃ、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット 栗がほちやとさつまいものクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.6 g
日曜日							
振替休日							
24 火	ポークドリア グリル野菜 レタススープ	米、じゃがいも、コーンスターチ、砂糖、ひまわり油	豚ひき肉、とろけるチーズ、牛乳	玉ねぎ、りんご、人参、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、わかめ(乾)、ひじき	鳥がらだし汁、食塩、コンソメ	豆乳クッキー ひじきせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.0 g
25	やわらかごはん 油淋鶏 もやしの中華サラダ わかめスープ	米、米粉、砂糖、三温糖、片栗粉	ミルク、鶏もも肉、無塩バター、豆乳、大豆粉	オレンジ、もやし、ねぎ、わかめ(生)、人参、きゅうり、干しいたけ、しめじ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	ひこうきビスケット どんぐりクッキー オレンジ ミルク	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.0 g
26 木	やわらかごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(鶏肉・なめこ・玉ねぎ)	さつまいも、米、砂糖、ひまわり油	ミルク、さけ、鶏肉(胸皮なし)、牛乳、大豆(ゆで)、みそ(淡色辛みそ)、みそ(赤色辛みそ)	なし、かぼちゃ、オクラ、人参、玉ねぎ、干しいたけ、なめこ、切り干しだいこん、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい スイートポテト なし ミルク	エネルギー 404 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 8.8 g
27 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)	米、三温糖、砂糖	焼き豆腐、牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、みそ(淡色辛みそ)、みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、人参、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、ねぎ、みかん缶、あさつき、うめ調味漬、かんとん、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳クッキー 牛乳寒天 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.4 g
28 土	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き 人参のきんぴら みそ汁(もやし、野菜)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、さつまいも、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、豆乳、みそ(淡色辛みそ)、みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、しいたけ、もやし、人参、スナップえんどう、きょうな、かぼちゃ、生姜	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 栗がほちやとさつまいものクッキー オレンジ ミルク	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.4 g
日曜日							
30 月	やわらかごはん 豚肉の香味焼き 野菜とひじきの和風サラダ みそ汁(大根・わかめ)	米、砂糖、油	ミルク、豚肉(ロース)、みそ(淡色辛みそ)、みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ぶどう濃縮果汁、だいこん、れんこん、ほうれんそう、かぼちゃ、きょうな、ねぎ、ひじき、わかめ(生)、コーン缶、かんとん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい ぶどうゼリー バナナ ミルク	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.6 g