

献立表

2024年10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 （火）	きのこごはん 豆腐と白菜のさっと煮 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉）	米、食パン、砂糖	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、絹ごし豆腐、バター、きな粉	オレンジ、はくさい、とろろこんぶ、しめじ、まいだけ、えのきだけ、干しいただけ、みつば、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩（並塩）、本みりん	豆乳クッキー きな粉トースト オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 421 kcal たんばく質 16.9 g 脂 質 13.4 g
02 （水）	やわらかごはん 鮭の蒸し焼き 小松菜のお浸し みそ汁（かぼちゃ・いんげん）	米、さつまいも、砂糖	さけ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	なし、こまつな、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、まいだけ、しめじ、えのきだけ、いんげん、しょうが、こんぶ（だし用）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、塩（並塩）	ひこうきビスケット さつまいもごはん なし ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 327 kcal たんばく質 14.7 g 脂 質 4.4 g
03 （木）	ポークドリア ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	米、油、砂糖	豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、ツナ、油漬缶、とろけるチーズ	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、にんじん、グリーンピース（冷凍）、パセリ	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ハイハイせんべい ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 318 kcal たんばく質 12.4 g 脂 質 12.5 g
04 （金）	やわらかごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 水菜とひじきの和え物 みそ汁（キャベツ・えのき）	米、三温糖、砂糖、油	ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら・脂身付）、カッテージチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、ごぼう、かぼちゃ、れんこん、キャベツ、にんじん、きょうな、えのきだけ、コーン缶、いんげん、ひじき、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、酢、本みりん、しょうゆ	豆乳クッキー パンブキンパイ バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 528 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 21.3 g
05 （土）	チキンライス 温野菜（さつまいも・スナップ） オニオンスープ	米、さつまいも、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、豆乳、おから	たまねぎ、グレープフルーツ、スナップえんどう、グリーンピース（冷凍）、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット 豆乳クッキー グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 521 kcal たんばく質 14.5 g 脂 質 15.2 g
日曜日							
07 （月）	やわらかごはん かれいの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ショートニング、油	ミルク、かれい、全粉乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、かぼちゃ、スナップえんどう、にんじん、たまねぎ、干しいただけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	むらさきいもせんべい マンナウエハース バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 359 kcal たんばく質 17.0 g 脂 質 7.0 g
08 （火）	やわらかごはん 八宝菜 きゅうりのナムル わかめスープ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	ミルク、豚肉（ばら・脂身付）、粉チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、はくさい、にんじん、わかめ（生）、しいただけ、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、さやえんどう、しょうが、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、コンソメ	豆乳クッキー じゃが芋のケチャップチーズ焼き グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 414 kcal たんばく質 12.6 g 脂 質 17.4 g
09 （水）	やわらかごはん 鶏肉の味噌焼 いんげんのごま和え すまし汁（小松菜・ねぎ）	米、小麦粉、油、黒砂糖、三温糖、砂糖	ミルク、鶏もも肉、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、いんげん、しいただけ、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	ひこうきビスケット 黒糖ビスケット オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 404 kcal たんばく質 15.1 g 脂 質 16.5 g
10 （木）	ナポリタン グリル野菜 ほうれん草スープ なし	さつまいも、マカロニ・スパゲティー、砂糖、油	ベーコン	なし、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、ピーマン、グリーンアスパラガス、エリンギ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ	むらさきいもせんべい 大学芋 ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 454 kcal たんばく質 11.8 g 脂 質 15.3 g
11 （金）	やわらかごはん 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁（わかめ・えのき）	米、砂糖、油、三温糖	鶏もも肉、こしあん（生）、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	トウモロコシ、ごぼう、れんこん、にんじん、みかん缶、さやえんどう、えのきだけ、カットわかめ、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー みかん羊羹 ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 355 kcal たんばく質 14.4 g 脂 質 10.9 g
12 （土）	麻婆豆腐丼 トマト ニラスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、片栗粉	ミルク、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	バナナ、トマト、にら、ねぎ、あさつき、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	マンナウエハース ひこうきビスケット バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 465 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 17.4 g
日曜日							
体育の日							
15 （火）	きのこごはん 豆腐と白菜のさっと煮 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉）	米、食パン、砂糖	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、絹ごし豆腐、バター、きな粉	オレンジ、はくさい、とろろこんぶ、しめじ、まいだけ、えのきだけ、干しいただけ、みつば、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩（並塩）、本みりん	豆乳クッキー きな粉トースト オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 421 kcal たんばく質 16.9 g 脂 質 13.4 g
16 （水）	やわらかごはん さばの竜田焼き きゃべつ和え みそ汁（もやし・あさつき）	米、三温糖、油、片栗粉	ミルク、牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、あさつき、きゅうり、しょうが、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ひこうきビスケット かぼちゃプリン バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 427 kcal たんばく質 17.9 g 脂 質 16.7 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	
17 （木）	食パン ハンバーグステーキ ふかしもち ポイル野菜（ブロッコリー、コーン） ジュリアンスープ なし	さつまいも、食パン、小麦粉、パン粉、三温糖、油、くり	ミルク、鶏がらスープ、豚ひき肉、牛乳	なし、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、にんじん、セロリ	ケチャップ、食塩、コンソメ	むらさきいもせんべい 栗のパウンドケーキ ミルク	エ ネ ル ギ ー 460 kcal たんばく質 18.1 g 脂 質 16.7 g
18 （金）	やわらかごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 水菜とひじきの和え物 みそ汁（キャベツ・えのき）	米、三温糖、砂糖、油	ミルク、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、カットチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、ごぼう、かぼちゃ、れんこん、キャベツ、にんじん、きょうな、えのきたけ、コーン缶、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、酢、本みりん、しょうゆ	豆乳クッキー パンプキンパイ バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 528 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 21.3 g
19 （土）	チキンライス 温野菜（さつまいも・スナップ） オニオンスープ	米、さつまいも、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、豆乳、おから	たまねぎ、グレープフルーツ、スナップえんどう、グリーンピース（冷凍）、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット 豆乳クッキー グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 521 kcal たんばく質 14.5 g 脂 質 15.2 g
日曜日							
21 （月）	やわらかごはん かれいの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ショートニング、油	ミルク、かれい、全粉乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、かぼちゃ、スナップえんどう、にんじん、たまねぎ、干しいただけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	むらさきいもせんべい マンナウエハース バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 359 kcal たんばく質 17.0 g 脂 質 7.0 g
22 （火）	ポークドリア ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	米、油、砂糖	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	ブロッコリー、たまねぎ、トマト、にんじん、グリーンピース（冷凍）、パセリ	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	豆乳クッキー ハイハインせんべい ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 397 kcal たんばく質 13.5 g 脂 質 15.7 g
23 （水）	やわらかごはん 鶏肉の味噌焼 いんげんのごま和え すまし汁（小松菜・ねぎ）	米、小麦粉、油、黒砂糖、三温糖、砂糖	ミルク、鶏もも肉、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、いんげん、しいただけ、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	ひこうきビスケット 黒糖ビスケット オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 404 kcal たんばく質 15.1 g 脂 質 16.5 g
24 （木）	やわらかごはん 鮭の蒸し焼き 小松菜のお浸し みそ汁（かぼちゃ・いんげん）	米、さつまいも、砂糖	さけ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	なし、こまつな、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、まいただけ、しめじ、えのきたけ、いんげん、しょうが、こんぶ（だし用）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、塩（並塩）	むらさきいもせんべい さつまいもごはん なし ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 333 kcal たんばく質 14.7 g 脂 質 2.5 g
25 （金）	やわらかごはん 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁（わかめ・えのき）	米、砂糖、油、三温糖	鶏もも肉、こしあん（生）、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	トウモロコシ、ごぼう、れんこん、にんじん、みかん缶、さやえんどう、えのきたけ、カットわかめ、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー みかん羊羹 ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 355 kcal たんばく質 14.4 g 脂 質 10.9 g
26 （土）	麻婆豆腐丼 トマト ニラスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、片栗粉	ミルク、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	バナナ、トマト、にら、ねぎ、あさつき、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	マンナウエハース ひこうきビスケット バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 465 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 17.4 g
日曜日							
28 （月）	みそ煮込みうどん わかめの中華サラダ	生中華めん、米、油、三温糖	ミルク、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ（淡色辛みそ）、鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、トマト、キャベツ、にら、コーン缶、みずかね・とうな、きゅうり、ピーマン、わかめ（生）	しょうゆ、コンソメ、酢	むらさきいもせんべい ピラフ オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 460 kcal たんばく質 18.3 g 脂 質 13.3 g
29 （火）	やわらかごはん さばの竜田焼き きゃべつ和え みそ汁（もやし・あさつき）	米、油、片栗粉	さば、ヨーグルト(無糖)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、もやし、バナナ、にんじん、あさつき、きゅうり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	豆乳クッキー バナナヨーグルト ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 327 kcal たんばく質 13.6 g 脂 質 11.8 g
30 （水）	やわらかごはん 八宝菜 きゅうりのナムル わかめスープ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	ミルク、豚肉(ばら・脂身付)、粉チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、はくさい、にんじん、わかめ（生）、しいただけ、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、さやえんどう、しょうが、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、コンソメ	ひこうきビスケット じゃが芋のケチャップチーズ焼き グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 426 kcal たんばく質 12.7 g 脂 質 18.3 g
31 （木）	食パン パンプキンシチュー カリフラワーのサラダ	食パン、小麦粉、三温糖、油、粉糖	ミルク、牛乳、鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、トマト、ブロッコリー、にんじん、しめじ、レモン果汁	ホワイトソース、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ハロウィンマフィン オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 390 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 13.4 g