

献立表

2024年11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)				12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		
01 (金)	やわらかごはん 鶏大根 水菜とじゃこの酢の物 みそ汁(しめじ・しいたけ・えのき)	米、油、砂糖	鶏もも肉、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ	だいこん、バナナ、水菜、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきだけ、ピーマン、わかめ(生)、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、本みりん	豆乳クッキー ひじきチャーハン バナナ ほうじ茶	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.1 g
02 (土)	たまご丼 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(かぶ・葉)	米、小麦粉、砂糖、油	ミルク、卵、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、フロッコリー、たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん	ひこうきビスケット 動物ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.1 g
文化の日							
振替休日							
05 (火)	ししじゅーしー もやしのゆかり和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	さつまいも、米、砂糖、油	ミルク、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、刻みこみん、なす、ねぎ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー おさつバター オレンジ ミルク	エネルギー 477 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 21.6 g
06 (水)	やわらかごはん かじきの照り焼き うの花炒り煮 みそ汁(小松菜、えのき)	米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、油	まかじき、おから(旧来製法)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かき、かぼちゃ、いんげん、こまつな、にんじん、えのきだけ、さやえんどう、干しいたけ	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 黒糖わらび餅 柿 ほうじ茶	エネルギー 325 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 5.1 g
07 (木)	根野菜ドリア ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	米、小麦粉、三温糖、油	ミルク、牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリームチーズ、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、南瓜、れんこん、ごぼう、しめじ、コーン缶、えのきだけ、パセリ	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩、しょうゆ	むらさきいもせんべい 南瓜のチーズケーキ ミルク	エネルギー 437 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.9 g
08 (金)	やわらかごはん カレイの煮つけ 白菜の塩昆布和え みそ汁(もやし)	米、砂糖、パン粉、油	かれい、豚ひき肉、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、にんじん、もやし、ごぼう、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、ナツメグ	豆乳クッキー ハンバーグ(備蓄品) ほうじ茶	エネルギー 309 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8.0 g
09 (土)	挽肉とキャベツの味噌炒め丼 トマト チンゲン菜スープ	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング	ミルク、豚ひき肉、豆乳、おから	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット 豆乳クッキー バナナ ミルク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.8 g
日曜日							
11 (月)	ほうとううどん インゲンの柚子味噌和え	ゆでうどん、米、砂糖、油	ミルク、鶏もも肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、いんげん、南瓜、大根、ほうれん草、人参、ごぼう、椎茸、ねぎ、蓮根、舞茸、しめじ、えのき、ゆず、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	むらさきいもせんべい きのこピラフ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.0 g
12 (火)	やわらかごはん さばの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、さつまいも、小麦粉、油、三温糖	さば、あずき(ゆで)、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かき、ほうれん草、スナップえんどう、にんじん、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー あんまん 柿 ほうじ茶	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.8 g
13 (水)	吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、油、焼☆	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐	にんじん、こまつな、ごぼう、りんご、みかん缶、みつば、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	ひこうきビスケット りんごことみかんのヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.2 g
14 (木)	食パン ポークピカタ グリル野菜 野菜スープ グレープフルーツ	食パン、米、もち米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、三温糖	豚肉(もも)、卵、鶏もも肉	グレープフルーツ、南瓜、れんこん、キャベツ、たまねぎ、だけのこ、ねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、干しいたけ、アスパラ	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩	むらさきいもせんべい 中華炊き込みおこわ ほうじ茶	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.4 g
15 (金)	やわらかごはん 鮭のちゃんちゃん焼き だいこんの甘酢和え すまし汁(えのき・わかめ)	米、小麦粉、砂糖	ミルク、さけ、無塩バター、白みそ、牛乳	バナナ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、わかめ、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー ほうれん草クッキー バナナ ミルク	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.9 g
16 (土)	たまご丼 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(かぶ・葉)	米、小麦粉、砂糖、油	ミルク、卵、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、フロッコリー、たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん	ひこうきビスケット 動物ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.1 g
日曜日							

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		
18 月	やわらかごはん かじきの照り焼き うの花炒り煮 みそ汁(小松菜、えのき)	米、片栗粉、砂糖、黒砂糖、油	まかじき、おから(旧来製法)、きな粉、みそ(淡色辛みそ)、みそ(赤色辛みそ)	かき、かぼちゃ、いんげん、こまつな、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、干ししいたけ	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 黒糖わらび餅 柿 ほうじ茶	エネルギー 308 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 3.2 g
19 火	根野菜ドリア ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	米、小麦粉、三温糖、油	ミルク、牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリームチーズ、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、人参、南瓜、れんこん、ごぼう、しめじ、コーン缶、えのきたけ、パセリ	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩、しょうゆ	豆乳クッキー 南瓜のチーズケーキ ミルク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 20.1 g
20 水	ししじゅーしー もやしのゆかり和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	さつまいも、米、砂糖、油	ミルク、豚肉(ばら・脂身付)、みそ(淡色辛みそ)、バター、みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、刻みこみぶ、なす、ねぎ、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 おさつバター オレンジ ミルク	エネルギー 457 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 21.5 g
21 木	やわらかごはん カレイの煮つけ 白菜の塩昆布和え みそ汁(もやし)	米、砂糖、パン粉、油	かれい、豚ひき肉、牛乳、卵、みそ(淡色辛みそ)、バター、みそ(赤色辛みそ)	はくさい、にんじん、もやし、ごぼう、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、ナツメグ	むらさきいもせんべい ハンバーグ(備蓄品) ほうじ茶	エネルギー 273 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 5.9 g
22 金	やわらかごはん 鶏大根 水菜とじゃこの酢の物 みそ汁(しめじ・しいたけ・えのき)	米、油、砂糖	鶏もも肉、豚ひき肉、しらす干し、みそ(淡色辛みそ)、みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ	だいこん、バナナ、水菜、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ピーマン、わかめ(生)、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、本みりん	豆乳クッキー ひじきチャーハン バナナ ほうじ茶	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.1 g
勤労感謝の日							
日曜日							
25 月	あんかけうどん 中華サラダ わかめスープ	ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖	ミルク、豚肉(ばら・脂身付)、ベーコン	グレープフルーツ、もやし、人参、白菜、わかめ、きゅうり、舞茸、しめじ、えのき、さやえんどう、蓮根、黒きくらげ、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、酢、塩(並塩)、食塩	むらさきいもせんべい きのこピラフ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.8 g
26 火	やわらかごはん さばの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、さつまいも、小麦粉、油、三温糖	さば、あずき(ゆで)、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、みそ(淡色辛みそ)、みそ(赤色辛みそ)	かき、ほうれん草、スナップえんどう、にんじん、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー あんまん 柿 ほうじ茶	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.8 g
27 水	吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、油、焼☆	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐	にんじん、こまつな、ごぼう、りんご、みかん缶、みつば、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	ひこうきビスケット りんごとみかんのヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.2 g
28 木	作ってみよう! ハンバーガー ポトフ風スープ	食パン、米、じゃがいも、もち米、パン粉、砂糖、三温糖	豚ひき肉、ウインナー、鶏もも肉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、フロッコリー、だけのこと、かぶ、しめじ、ねぎ、干ししいたけ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、中華だし、素、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 中華炊き込みおこわ オレンジ ほうじ茶	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.2 g
29 金	やわらかごはん 鮭のちゃんちゃん焼き だいこんの甘酢和え すまし汁(えのき・わかめ)	米、小麦粉、砂糖	ミルク、さけ、無塩バター、白みそ	バナナ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじ、えのきたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー ほうれん草クッキー バナナ ミルク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.4 g
30 土	挽肉とキャベツの味噌炒め丼 トマト チンゲン菜スープ	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング	ミルク、豚ひき肉、豆乳、おから	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット 豆乳クッキー バナナ ミルク	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.8 g
日曜日							