

献立表

2024年12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 (月)	煮込みうどん さつまいものレモン煮	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、牛乳、ベーコン、粉チーズ	オレンジ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉	むらさきいもせんべい きのこのリゾット オレンジ ほうじ茶	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.7 g
03 (火)	やわらかごはん さばの味噌煮 大根の和風サラダ	米、じゃがいも、油、砂糖	ミルク、さば、米みそ(赤色辛みそ)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、なめこ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、おろししょうが、塩(並塩)	豆乳クッキー ジャーマンポテト バナナ ミルク	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.2 g
04 (水)	鶏肉と根菜の混ぜごはん 炒り豆腐 すまし汁(小松菜・しめじ)	米、食パン、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、油	ミルク、木綿豆腐、鶏もも肉、バター	グレープフルーツ、りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、いんげん、あさつき、干ししいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩、塩(並塩)	ひこうきビスケット メロンパントースト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.5 g
05 (木)	茶飯 おでん 白菜の浅漬け	米、じゃがいも、三温糖、砂糖	卵	みかん、はくさい、だいこん、こんぶ(煮物用)、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	むらさきいもせんべい ハイハイせんべい みかん ほうじ茶	エネルギー 244 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 2.3 g
06 (金)	やわらかごはん かじきのゆず味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁(白菜・えのき)	米、三温糖、油、砂糖	ミルク、かじき、きな粉、牛乳	オレンジ、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、はくさい、いんげん、えのきたけ、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー きなこのビスケット オレンジ ミルク	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.8 g
07 (土)	豚丼 小松菜ともやしのみそ和え みそ汁(なす・たまねぎ)	小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、豆乳、おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、バナナ、こまつな、もやし、なす、にんじん、あさつき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、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 406 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.7 g
日曜日							
09 (月)	やわらかごはん かれのいの照り焼き さつまいもと切り昆布の煮物 みそ汁(もやし・きぬさや)	米、さつまいも、砂糖	かれい、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ごぼう、しいたけ、もやし、にんじん、刻みこんぶ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、みりん	むらさきいもせんべい お豆の混ぜご飯 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 289 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 1.5 g
10 (火)	ビビンバ トマト 春雨スープ バナナ	米、小麦粉、三温糖、油、はるさめ(緑豆)	ミルク、豚ひき肉、牛乳、バター、赤みそ	バナナ、トマト、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、黒きくらげ、チンゲンサイ、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	豆乳クッキー マフィン ミルク	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.7 g
11 (水)	やわらかごはん 鮭のパン粉焼き きゃべつ和え みそ汁(南瓜・ほうれん草)	米、三温糖、小麦粉、パン粉、油	ミルク、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、塩(並塩)	ひこうきビスケット りんごのコンポート ミルク	エネルギー 382 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.1 g
12 (木)	食パン マカロニグラタン ピクルス コンソメスープ グレープフルーツ	食パン、さつまいも、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター	グレープフルーツ、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、カリフラワー、赤ピーマン、コーン缶、黄ピーマン、プロッコリ、パセリ、かてん	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩、ホワイトソース	むらさきいもせんべい さつまいもプリン ほうじ茶	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.3 g
13 (金)	やわらかごはん 豆腐のそぼろあんかけ ひじきと根菜のマヨあえ みそ汁(じゃが芋・わかめ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、グラニュー糖	ミルク、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、りんご、たまねぎ、かぼちゃ、みずな、にんじん、さやえんどう、わかめ(生)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳クッキー 南瓜のホットケーキ バナナ ミルク	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.4 g
14 (土)	ピラフ 温野菜(かぼちゃ・スナップ) オニオンスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油	ミルク、豆乳	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、スナップえんどう、ピーマン、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、こまつな	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット 小松菜とほうれん草のビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 443 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 13.0 g
日曜日							

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		
16 月	タンメン きゅうりのナムル	ゆでうどん、米、油、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、にら、ひじき、干しいたけ	昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん	むらさきいもせんべい ひじきごはん(備蓄品) ほうじ茶	エネルギー 299 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 13.2 g
17 火	鶏肉と根菜の混ぜごはん 炒り豆腐 すまし汁(小松菜・しめじ)	米、食パン、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、油	ミルク、木綿豆腐、鶏もも肉、バター	グレープフルーツ、れんこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、いんげん、あさつき、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー メロンパントースト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.7 g
18 水	やわらかごはん さばの味噌煮 大根の和風サラダ みそ汁(きゃべつ・なめこ・あさつき)	米、じゃがいも、油、砂糖	ミルク、さば、米みそ(赤色辛みそ)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、なめこ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、おろししょうが、塩(並塩)	ひこうきビスケット ジャーマンポテト バナナ ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.0 g
19 木	パセリライス 鶏肉の竜田揚げ カラフルパスタサラダ ゆで野菜(ブロッコリー・人参) 真だくさん野菜スープ みかん	米、小麦粉、スパゲティ、三温糖、油、片栗粉、粉糖	ミルク、鶏がらスープ、鶏もも肉、豆乳、バター	みかん、いちご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、パセリ、しょうが	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、みりん	むらさきいもせんべい クリスマスケーキ いちご ミルク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.7 g
20 金	やわらかごはん かじきのゆず味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁(白菜・えのき)	米、三温糖、油、砂糖	ミルク、かじき、きな粉、牛乳	オレンジ、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、はくさい、いんげん、えのきたけ、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー きなこのビスケット オレンジ ミルク	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.8 g
21 土	豚丼 小松菜ともやしの磯和え みそ汁(なす・たまねぎ)	小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、豆乳、おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、バナナ、こまつな、もやし、なす、にんじん、あさつき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、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 406 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.7 g
日曜日							
23 月	やわらかごはん かれのいの照り焼き さつまいもと切り昆布の煮物 みそ汁(もやし・きぬさや)	米、さつまいも、砂糖	かれい、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ごぼう、しいたけ、もやし、にんじん、刻みこんぶ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、みりん	むらさきいもせんべい お豆の混ぜご飯 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 289 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 1.5 g
24 火	食パン チキンソテー トマトソース ほうれん草としめじのソテー きゃべつスープ	食パン、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	ミルク、鶏もも肉、牛乳、バター、卵(黄)、卵、無塩バター	バナナ、トマト、ほうれん草、キャベツ、しめじ、しょうが、レモン果汁	鳥がらだし汁、コンソメ、塩(並塩)、食塩	豆乳クッキー スイートポテト バナナ ミルク	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.8 g
25 水	やわらかごはん 鮭のパン粉焼き きゃべつ和え みそ汁(南瓜・ほうれん草)	米、三温糖、小麦粉、パン粉、油	ミルク、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、塩(並塩)	ひこうきビスケット りんごのコンポート ミルク	エネルギー 382 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.1 g
26 木	やわらかごはん 豆腐のそぼろあんかけ ひじきと根菜のマヨあえ みそ汁(じゃが芋・わかめ)	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、たまねぎ、オレンジ、りんご、みずな、にんじん、さやえんどう、わかめ(生)、ひじき	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 フルーツミルクプリン ほうじ茶	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.1 g
27 金	ビビンバ トマト 春雨スープ	米、小麦粉、三温糖、油、はるさめ(緑豆)	ミルク、豚ひき肉、牛乳、バター、赤みそ	トマト、もやし、ほうれん草、バナナ、にんじん、ねぎ、しょうが、んにく、黒きくらげ、チンゲンサイ、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	豆乳クッキー バナナマフィン ミルク	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.7 g
28 土	ピラフ 温野菜(かぼちゃ・スナップ) オニオンスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油	豆乳	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、スナップえんどう、ピーマン、にんじん、コーン缶、ほうれん草、こまつな	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット 小松菜とほうれん草のビスケット グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 382 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 9.2 g
年末休み							
年末休み							
年末休み							