

# 献立表

2025年 02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 (土)	麻婆豆腐丼 中華和え ニラスープ	米、小麦粉、コーンスターチ、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、豆乳、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、おから	オレンジ、もやし、ごまつな、ねぎ、にら、にんじん、あさつき、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、酢、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 オレンジ ミルク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.4 g
日曜日							
03 (月)	いわしのかば焼き丼 春菊とえのきの和え物 みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ひまわり油	いわし、卵(厚焼き卵)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、でんぷん	みかん、しゆんぎく、キャベツ、えのきだけ、あさつき、きゅうり、かんぴょう(乾)、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	むらさきいもせんべい 恵方巻 みかん ほうじ茶	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.7 g
04 (火)	やわらかごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ みそ汁	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ひまわり油	ミルク、豚肉(ロース:脂身なし)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー、なめこ、あさつき、わかめ(生)、レモン果汁、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	豆乳クッキー シュガートースト オレンジ ミルク	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.1 g
05 (水)	やわらかごはん 信田煮 ほうれん草としらすのおかか和え みそ汁	米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、バナナ、はくさい、しいたけ、グリーンアスパラガス、えのきだけ、人参、いんげん、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ひこうきビスケット きのこつツナの雑炊 バナナ ほうじ茶	エネルギー 344 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 5.5 g
06 (木)	食パン クリームシチュー 水菜サラダ みかん	食パン、じゃがいも、マカロニ、三温糖、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、牛乳、ベーコン、バター	みかん、たまねぎ、トマト、キャベツ、人参、しめじ、ピーマン、きょうな、コーン缶	ホワイトソース、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、塩(並塩)	むらさきいもせんべい マカロニナポリタン ミルク	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.2 g
07 (金)	やわらかごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 きゅうりの漬け物 みそ汁	米、さつまいも、砂糖	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、ごぼう、人参、もやし、ねぎ、えのきだけ、さやえんどう、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー むらさきいもせんべい バナナ ほうじ茶	エネルギー 413 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.4 g
08 (土)	チキンライス 温野菜(人参・ブロッコリー) きゃべつスープ	米、小麦粉、ひまわり油、ショートニング、砂糖、植物油脂、じゃがいもでんぷん	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、全粉乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、人参、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	ひこうきビスケット マンナウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.0 g
日曜日							
10 (月)	やわらかごはん 油淋鶏 トマト 青梗菜スープ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、牛乳	オレンジ、トマト、ほうれん草、チンゲンサイ、ねぎ、人参、干しいたけ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	むらさきいもせんべい ほうれん草蒸しパン オレンジ ほうじ茶	エネルギー 352 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 9.1 g
建国記念の日							
12 (水)	やわらかごはん 肉豆腐 小松菜のお浸し みそ汁	米、さつまいも、砂糖	ミルク、焼き豆腐、豚肉(ばら)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、かぼちゃ、人参、ごまつな、しいたけ、ねぎ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	ひこうきビスケット スイートポテト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.3 g
13 (木)	みそ煮込みうどん 中華サラダ オレンジ	ゆでうどん、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	ミルク、豚ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす(生)、無塩バター	オレンジ、緑豆もやし、たまねぎ、人参、トマト、にら、キャベツ、コーン缶、きゅうり、わかめ(生)	しょうゆ、コンソメ、酢	むらさきいもせんべい ココアケーキ ミルク	エネルギー 318 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.5 g
14 (金)	大豆ごはん さわらの照り焼き ふるふき大根 すまし汁	米、ピーマン、砂糖、ひまわり油、三温糖	さわら、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、米みそ(甘みそ)	バナナ、だいごん、人参、ほうれん草、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、しめじ、ごぼう、にら、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー 五目ピーマン バナナ ほうじ茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.8 g
15 (土)	麻婆豆腐丼 中華和え ニラスープ	米、小麦粉、コーンスターチ、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、豆乳、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、おから	オレンジ、もやし、ごまつな、ねぎ、にら、にんじん、あさつき、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、酢、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 オレンジ ミルク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.4 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		
17 月	茶飯 おでん 白菜の浅漬け	米、小麦粉、片栗粉、三温糖	卵、はんぺん、ピザ用チーズ	グレープフルーツ、はくさい、だいこん、こんぶ(煮物用)、ねぎ、にら、人参、コーン缶、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、中華だし素	むらさきいもせんべい チーズチヂミ グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 293 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 4.2 g
18 月	やわらかごはん 豚肉の生姜焼き 火かぼちゃサラダ みそ汁	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ひまわり油	ミルク、豚肉(ロース・脂身なし)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、トマト、フロッコリー、なめこ、あさつき、わかめ(生)、レモン果汁、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	豆乳クッキー シュガートースト オレンジ ミルク	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.0 g
19 水	やわらかごはん 信田煮 ほうれん草としらすのおかか和え みそ汁	米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、バナナ、はくさい、しいたけ、グリーンアスパラガス、えのきだけ、人参、いんげん、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ひこうきビスケット きのこツナの雑炊 バナナ ほうじ茶	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 3.6 g
20 木	コッペパン 鮭のパン粉焼き グリル野菜(南瓜・スナップ・カリフラワー) ジュリアンスープ	コッペパン、ゆでうどん、小麦粉、パン粉、砂糖	鶏からスープ、さけ、豚肉(ばら・脂身付)	グレープフルーツ、かぼちゃ、にんじん、スナップエンドウ、カリフラワー、こまつな、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、セロリー	中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 肉うどん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 324 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 8.0 g
21 金	やわらかごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 きゅうりの漬物 みそ汁	米、さつまいも、砂糖	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、ごぼう、人参、もやし、ねぎ、えのきだけ、さやえんどう、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー むらさきいもせんべい バナナ ほうじ茶	エネルギー 337 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 10.2 g
22 土	チキンライス 温野菜(人参・フロッコリー) きゃべつスープ	米、小麦粉、ひまわり油、ショートニング、砂糖、植物油、じゃがいもでん粉	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、全粉乳	グレープフルーツ、フロッコリー、たまねぎ、キャベツ、人参、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	ひこうきビスケット マンナウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.0 g
日曜日							
振替休日							
25 火	やわらかごはん 油淋鶏 トマト 青梗菜スープ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、牛乳	オレンジ、トマト、ほうれん草、チンゲンサイ、ねぎ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー ほうれん草蒸しパン オレンジ ほうじ茶	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.1 g
26 水	やわらかごはん 肉豆腐 小松菜のお浸し みそ汁	さつまいも、米、砂糖、油	ミルク、焼き豆腐、豚肉(ばら)、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、かぼちゃ、人参、こまつな、しいたけ、ねぎ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	ひこうきビスケット 大学芋 グレープフルーツ ミルク	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.3 g
27 木	ほうれん草のクリームパスタ コンソメスープ	スパゲティ(ゆで)、米、さつまいも、ひまわり油	ミルク、牛乳、ベーコン	バナナ、ほうれん草、フロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン、人参、しめじ、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい キャロットピラフ バナナ ミルク	エネルギー 414 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.4 g
28 金	大豆ごはん さわらの照り焼き ふうふき大根 すまし汁	米、ぎょうざの皮、じゃがいも、砂糖、油、三温糖	さわら、大豆(ゆで)、ツナ水煮缶、チーズ、米みそ(甘みそ)	みかん、だいこん、ほうれん草、かぼちゃ、人参、しめじ、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、コーン缶	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 餃子 みかん ほうじ茶	エネルギー 366 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.5 g