

# 献立表

2025年 04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		
01 火 曜	春野菜のスパゲティ 新じゃがのマセドアンサラダ きのこスープ	スパゲティ、じゃがいも、米、三温糖、油	ミルク、鶏もも肉	玉葱、キャベツ、パナナ、スナップえんどう、人参、たけのこ、しめじ、椎茸、きゅうり、えのき、コーン缶、いんげん、グリーンピース	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	豆乳クッキー たけのこのピラフ パナナ ミルク	エネルギー 411 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.6 g
02 水 曜	やわらかごはん かじきの煮つけ 人参の和え物 みそ汁	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、砂糖	ミルク、かじき、調製豆乳、クリームチーズ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、オレンジ、こまつな、なす、キャベツ、しいたけ、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	きなこフィンガービスケット さつまいものチーズケーキ オレンジ ミルク	エネルギー 337 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.8 g
03 木 曜	グリーンピースごはん 肉じゃが 水菜とひじきの生姜和え みそ汁	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖、三温糖	豚肉(もも・脂身付)、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)	パナナ、にんじん、たまねぎ、水菜、グリーンピース、たけのこ、コーン缶、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、昆布だし汁	むらさきいもせんべい 人参蒸しパン パナナ ほうじ茶	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 12.6 g
04 金 曜	チキンソリア スティック野菜 オニオンスープ	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、バター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、いちご	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	豆乳クッキー プリン ほうじ茶	エネルギー 365 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 11.3 g
05 土 曜	ししじゅーしー 三食和え みそ汁	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、三温糖	ミルク、豚肉(ばら・脂身付)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、なめこ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	きなこフィンガービスケット ひこうきビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 422 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 20.7 g
日曜日							
07 月 曜	やわらかごはん さわらの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	米、三温糖、砂糖、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、オレンジ、もやし、スナップえんどう、にんじん、ひじき、あさつき	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	むらさきいもせんべい みそ焼きおにぎり オレンジ ほうじ茶	エネルギー 334 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 5.4 g
08 火 曜	やわらかごはん 回鍋肉 春雨サラダ ニラスープ	米、食パン、砂糖、はるさめ、油	ミルク、豚肉(ロース・脂身付)、きな粉	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にら、きゅうり、ねぎ、わかめ(生)	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	豆乳クッキー きな粉トースト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.7 g
09 水 曜	やわらかごはん 鶏肉と高野豆腐の旨煮 もやしの甘酢和え みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、砂糖、三温糖、片栗粉	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	パナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、水菜、にんじん、しいたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	きなこフィンガービスケット パナナヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 351 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 8.5 g
10 木 曜	食パン ポークチャップ 温野菜 ジュリアンスープ	食パン、米、じゃがいも、三温糖、油	ミルク、鶏がらスープ、豚肉(ロース)、大豆(ゆで)	グレープフルーツ、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、グリーンアスパラガス、にんじん、水菜、れんこん、セロリ、ごぼう、えのきたけ	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 根菜ピラフ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 359 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.4 g
11 金 曜	やわらかごはん カレイの天ぷら(焼き) かぶと菜の花の塩昆布あえ 春野菜のみそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、油、三温糖	ミルク、かれい、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、かぶ、オレンジ、なばな、ごぼう、キャベツ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	豆乳クッキー ココアパウンドケーキ オレンジ ミルク	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.0 g
12 土 曜	チキンライス グリーンサラダ コンソメスープ	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油、三温糖	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、おから	パナナ、たまねぎ、キャベツ、フロccoli、コーン缶、グリーンアスパラガス、グリーンピース(ゆで)、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット 豆乳クッキー パナナ ミルク	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.9 g
日曜日							
14 月 曜	やわらかごはん 鶏肉のねぎ味噌焼 切り干しだいこんの和え物 すまし汁	米、マカロニ、さつまいも、砂糖、油	ミルク、鶏もも肉、乳・卵抜きベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、グリーンアスパラガス、こまつな、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、刻みこんぶ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、コンソメ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい マカロニナポリタン グレープフルーツ ミルク	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.0 g
15 火 曜	焼きうどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん、米、油、三温糖	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)	かぼちゃ、パナナ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー ひじきごはん パナナ ほうじ茶	エネルギー 408 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 15.3 g

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		
16 水	やわらかごはん かじきの煮つけ 人参の和え物 みそ汁	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、砂糖	ミルク、かじき、調製豆乳、クリームチーズ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、オレンジ、こまつな、なす、キャベツ、しいたけ、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	きなこフィンガービスケット さつまいものチーズケーキ オレンジ ミルク	エネルギー 337 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.8 g
17 木	グリーンピースごはん 肉じゃが 水菜とひじきの生姜和え みそ汁(わかめ・たけのこ) オレンジ	米、じゃがいも、油、砂糖、三温糖	豚肉(もも・脂身付)、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)	オレンジ、たまねぎ、水菜、にんじん、グリーンピース、たけのこ、コーン缶、えのきたけ、いちご、さやえんどう、ひじき、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、昆布だし汁	むらさきいもせんべい プリン ほうじ茶	エネルギー 329 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.6 g
18 金	チキンソリア スティック野菜 オニオンスープ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、バター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、パナナ、だいこん、きゅうり、ほうれん草	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	豆乳クッキー ほうれん草蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 311 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 9.1 g
19 土	しじゅーしー 三食和え みそ汁	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、三温糖	ミルク、豚肉(ばら・脂身付)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、なめこ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	きなこフィンガービスケット ひこうきビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 407 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 20.4 g
日曜日							
21 月	やわらかごはん さわらの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	米、三温糖、砂糖、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、オレンジ、もやし、スナップえんどう、にんじん、ひじき、あさつき	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	むらさきいもせんべい みそ焼きおにぎり オレンジ ほうじ茶	エネルギー 294 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 5.4 g
22 火	やわらかごはん 鶏肉と高野豆腐の旨煮 もやしの甘酢和え みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、食パン、さつまいも、砂糖、三温糖、片栗粉	ミルク、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、もやし、水菜、にんじん、しいたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	豆乳クッキー きな粉トースト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.4 g
23 水	やわらかごはん 回鍋肉 春雨サラダ ニラスープ	米、砂糖、はるさめ、油	豚肉(ロース・脂身付)、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にら、きゅうり、ねぎ、わかめ(生)	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット バナナヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 275 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.4 g
24 木	食パン 鶏肉と野菜のトマト煮 おさつバター グレープフルーツ	食パン、さつまいも、米	ミルク、鶏もも肉、大豆(ゆで)、バター	グレープフルーツ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、フロコリー、れんこん、しめじ、ごぼう、にんにく	コンソメ、食塩、塩(精製塩)	むらさきいもせんべい 根菜ピラフ ミルク	エネルギー 382 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.0 g
25 金	やわらかごはん カレイの天ぷら(焼き) かぶと菜の花の塩昆布あえ 春野菜のみそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、油、三温糖	ミルク、かれい、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、かぶ、オレンジ、なばな、ごぼう、キャベツ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	豆乳クッキー ココアパウンドケーキ オレンジ ミルク	エネルギー 338 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.9 g
26 土	チキンライス グリーンサラダ コンソメスープ	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油、三温糖	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、おから	バナナ、たまねぎ、キャベツ、フロコリー、コーン缶、グリーンアスパラガス、グリーンピース(ゆで)、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット 豆乳クッキー バナナ ミルク	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.9 g
日曜日							
28 月	やわらかごはん 鶏肉のねぎ味噌焼 切り干しだいこんの和え物 すまし汁	米、マカロニ、さつまいも、砂糖、油	ミルク、鶏もも肉、乳・卵抜きベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、グリーンアスパラガス、こまつな、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、刻みこんぶ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、コンソメ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい マカロニナポリタン グレープフルーツ ミルク	エネルギー 340 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 7.9 g
昭和の日							
30 水	たけのこごはん さわらの塩焼き ひじき入りきんぴらごぼう すまし汁	米、小麦粉、三温糖、油、砂糖、焼酎	さわら、牛乳、きな粉、あずき(ゆで)	たけのこ、かぼちゃ、ごぼう、オレンジ、いんげん、こまつな、にんじん、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、食塩	きなこフィンガービスケット こいのぼりオムレット オレンジ ほうじ茶	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 6.4 g