

2025年 06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	
日曜日							
02 （月）	やわらかごはん 鶏肉と豆腐の煮物 ひじきとほうれん草の和え物 みそ汁	米、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、 豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	ほうれんそう、バナナ、 だいこん、にんじん、トウモロコシ、もやし、たまねぎ、さやえんどう、えのきたけ、ひじき、ねぎ、しょうが、にんにく	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 ビビンバ風混ぜごはん バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 349 kcal たんばく質 126 g 脂 質 9.9 g
03 （火）	やわらかごはん 焼き魚の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え わかめスープ	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	ミルク、メルルーサ	玉ねぎ、チンゲンサイ、もやし、りんご、しいたけ、ピーマン、ねぎ、にんじん、しめじ、紅花いんげん、干しぶどう、生姜、わかめ、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	豆乳クッキー 花豆とさつま芋の甘煮 ミルク	エ ネ ル ギ ー 363 kcal たんばく質 14.5 g 脂 質 9.1 g
04 （水）	やわらかごはん 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 みそ汁	米、小麦粉、油、三温糖、砂糖	ミルク、豚肉（ロース）、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、みょうが、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	きなこフィンガービスケット レモンケーキ オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 421 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 17.3 g
05 （木）	チキンドリア アスパラサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、油、三温糖	ミルク、鶏もも肉、乳・卵抜きベーコン、バター、とろけるチーズ	バナナ、トマト、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、キャベツ、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、塩（並塩）	むらさきいもせんべい あじさいゼリー バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 392 kcal たんばく質 10.9 g 脂 質 13.2 g
06 （金）	やわらかごはん カレーの煮つけ ごぼうと豚肉の旨煮 みそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、三温糖、片栗粉	かれい、豚肉（ばら）、豚ひき肉、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、なす、ごぼう、水菜、オクラ、にんじん、えのきたけ、干ししいたけ、ねぎ、たけのこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー 肉まん風蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 352 kcal たんばく質 16.1 g 脂 質 10.0 g
07 （土）	麻婆豆腐丼 中華和え ニラスープ	米、米粉、コーンスターチ、砂糖、油、ショートニング、マーガリン、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）	にら、もやし、オレンジ、ねぎ、こまつな、にんじん、あさつき、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、コンソメ	きなこフィンガービスケット ライスクッキー（備蓄品） オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 366 kcal たんばく質 15.0 g 脂 質 14.3 g
日曜日							
09 （月）	タンメン トマト	ゆでうどん、米、油	豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、納豆	トマト、りんご、はくさい、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、黒きくらげ	しょうゆ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい 納豆炒飯 りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 293 kcal たんばく質 9.9 g 脂 質 10.0 g
10 （火）	ひじきごはん 鮭と野菜のさっぱり蒸し みそ汁	米、さつまいも	さけ、ヨーグルト（無糖）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、もやし、キャベツ、もも缶、にんじん、パイン缶、しめじ、ひじき、さやえんどう	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 桃とパインのヨーグルト ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 315 kcal たんばく質 14.6 g 脂 質 5.1 g
11 （水）	やわらかごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ なすの甘辛いいため みそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、三温糖	ミルク、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、バター	なす、オレンジ、はくさい、こまつな、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、かぶ、まいたけ、だいこん（おろし）、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット ボールツोक オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 383 kcal たんばく質 14.3 g 脂 質 18.4 g
12 （木）	食パン ミートボール デミグラスソース 温野菜 キャベツスープ グレープフルーツ	食パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、三温糖	ミルク、豚ひき肉、牛乳、バター	たまねぎ、グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、しめじ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい かたつむりクッキー ミルク	エ ネ ル ギ ー 442 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 19.0 g
13 （金）	やわらかごはん さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油	ミルク、さわら、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、にんじん、いんげん、たまねぎ、ほうれんそう、干ししいたけ、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	豆乳クッキー じゃがいもの甘味噌和え バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 409 kcal たんばく質 17.0 g 脂 質 11.4 g
14 （土）	鶏肉と野菜のうま煮丼 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、片栗粉、三温糖、油	ミルク、鶏もも肉、豆乳、おから、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、なめこ、塩こんぶ	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 豆乳クッキー オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 435 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 15.6 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	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	
16 － 月 －	やわらかごはん 鶏肉と豆腐の煮物 ひじきとほうれん草の和え物 みそ汁	米、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、 豚肉(ばら)、米みそ（淡 色辛みそ）、米みそ（赤 色辛みそ）	ほうれんそう、バナナ、 だいこん、にんじん、ト ウモロ、もやし、たま ねぎ、さやえんどう、え のきたけ、ひじき、ね ぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん	むらさきもせんべい ビビンバ風混ぜごはん バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 349 kcal たんばく質 12.6 g 脂 質 9.9 g
17 － 火 －	やわらかごはん 焼き魚の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え わかめスープ	米、さつまいも、砂糖、 油、片栗粉	ミルク、メルルーサ	玉ねぎ、チンゲンサイ、 もやし、りんご、しいた け、ピーマン、ねぎ、に んじん、しめじ、紅花い んげん、干しぶどう、生 姜、わかめ、にんにく	烏がらだし汁、ケチャッ プ、酢、しょうゆ、コン ソメ、食塩	豆乳クッキー 花豆とさつま芋の甘煮 ミルク	エ ネ ル ギ ー 363 kcal たんばく質 14.5 g 脂 質 9.1 g
18 － 水 －	やわらかごはん 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 みそ汁	米、小麦粉、油、三温 糖、砂糖	ミルク、豚肉(ロース)、 牛乳、米みそ（淡色辛み そ）、米みそ（赤色辛み そ）	オレンジ、キャベツ、か ぼちゃ、なす、たまね ぎ、もやし、にんじん、 みょうが、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ	きなこフィンガービスケット レモンケーキ オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 421 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 17.3 g
19 － 木 －	チキンソリア アスパラサラダ コンソメスープ バナナ	米、じゃがいも、油、三 温糖	ミルク、鶏もも肉、乳・ 卵抜きベーコン、パ ター、とろけるチーズ	バナナ、トマト、たまね ぎ、にんじん、グリーン アスパラガス、みかん 缶、キャベツ、コーン 缶、パセリ	烏がらだし汁、酢、コン ソメ、塩（並塩）	むらさきもせんべい オレンジゼリー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 360 kcal たんばく質 9.4 g 脂 質 11.5 g
20 － 金 －	やわらかごはん カレーの煮つけ ごぼうと豚肉の旨煮 みそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、 三温糖、片栗粉	かれい、豚肉(ばら)、豚 ひき肉、油揚げ、米みそ （淡色辛みそ）、米みそ （赤色辛みそ）	グレープフルーツ、な す、ごぼう、水菜、オク ラ、にんじん、えのきた け、干しいたけ、ね ぎ、たけのこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、本みり ん、昆布だし汁	豆乳クッキー 肉まん風蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 352 kcal たんばく質 16.1 g 脂 質 10.0 g
21 － 土 －	麻婆豆腐丼 中華和え ニラスープ	米、米粉、コーンスター チ、砂糖、油、ショート ニング、マーガリン、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）	にら、もやし、オレンジ ジ、ねぎ、こまつな、に んじん、あさつき、しょ うが、にんにく	烏がらだし汁、酢、しょ うゆ、コンソメ	きなこフィンガービスケット ライスクッキー（備蓄品） オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 366 kcal たんばく質 15.0 g 脂 質 14.3 g
日曜日							
23 － 月 －	煮込みうどん 味噌つくね焼き ゆでとうもろこし	ゆでうどん、米、片栗 粉、三温糖、砂糖	鶏ひき肉、納豆、米みそ （淡色辛みそ）	りんご、はくさい、とう もろこし、にんじん、ほ うれんそう、ねぎ、たま ねぎ、しいたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、み りん、食塩	むらさきもせんべい 納豆炒飯 りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 273 kcal たんばく質 11.4 g 脂 質 5.3 g
24 － 火 －	ひじきごはん 鮭と野菜のさっぱり蒸し みそ汁	米、さつまいも	さけ、ヨーグルト(無 糖)、米みそ（淡色辛み そ）、米みそ（赤色辛み そ）	たまねぎ、もやし、キャ ベツ、もも缶、にんじ ん、パイン缶、しめじ、 ひじき、さやえんどう	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 桃とパインのヨーグルト ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 315 kcal たんばく質 14.6 g 脂 質 5.1 g
25 － 水 －	やわらかごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ なすの甘辛いいため みそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、 三温糖	ミルク、鶏もも肉、米み そ（淡色辛みそ）、米み そ（赤色辛みそ）、パ ター	なす、オレンジ、はくさ い、こまつな、にんじ ん、黄ピーマン、ピーマ ン、かぶ、まいたけ、だ いこん（おろし）、しょ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット ボールツォク オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 383 kcal たんばく質 14.3 g 脂 質 18.4 g
26 － 木 －	食パン かじきのソテー玉ねぎソースがけ グリル野菜 野菜スープ	食パン、米、じゃがい も、小麦粉、三温糖	鶏がらスープ、まかじ き、鶏もも肉、バター	たまねぎ、りんご、トマ ト、ズッキーニ、かぶ、 水菜、ごぼう、にんじ ん、さやえんどう、干し しいたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん、 食塩、塩（並塩）、コン ソメ	むらさきもせんべい 五目ごはん りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 295 kcal たんばく質 17.4 g 脂 質 4.6 g
27 － 金 －	やわらかごはん 夏野菜の肉みそかけ オクラの浅漬け すまし汁	米、小麦粉、三温糖、砂 糖	ミルク、鶏ひき肉、絹ご し豆腐、バター、牛乳、 米みそ（淡色辛みそ）	なす、グレープフルー ツ、かぼちゃ、オクラ、 にんじん、えのきたけ、 ピーマン、ねぎ、みつ ば、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、みりん、塩（並 塩）、食塩	豆乳クッキー かたつむりクッキー グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 431 kcal たんばく質 13.3 g 脂 質 14.0 g
28 － 土 －	鶏肉と野菜のうま煮丼 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁	米、小麦粉、コーンス ターチ、砂糖、ショール ト、片栗粉、三温 糖、油	ミルク、鶏もも肉、豆 乳、おから、米みそ（淡 色辛みそ）、米みそ（赤 色辛みそ）	キャベツ、ブロッコ リー、ねぎ、たまねぎ、 オレンジ、にんじん、な めこ、塩こんぶ	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 豆乳クッキー オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 435 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 15.6 g
日曜日							
30 － 月 －	やわらかごはん さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	米、じゃがいも、さつま いも、砂糖、油	ミルク、さわら、米みそ （赤色辛みそ）、米みそ （淡色辛みそ）	バナナ、にんじん、いん げん、たまねぎ、ほうれ んそう、干しいたけ、 切り干しだいこん、しょ うが	かつお・昆布だし汁、本 みりん、しょうゆ	むらさきもせんべい じゃがいもの甘味噌和え バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 373 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 9.3 g