

献立表

2025年07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 ）	やわらかごはん － チンジャオロース きゅうりのナムル － 春雨スープ	米、小麦粉、三温糖、ひまわり油、はるさめ（緑豆）、砂糖	ミルク、豚肉（もも）、バター	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、ピーマン、こまつな、赤ピーマン、にんじん、たけのこ、ほうれんそう、きくらげ（ゆで）	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ	豆乳クッキー お野菜ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.2 g
02 （ 水 ）	やわらかごはん － 白身魚のパン粉焼き きゃべつのマヨあえ － みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉	かれい、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	トマト、キャベツ、パナナ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ブロッコリー、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩、しょうゆ（うすくち）	きなこフィンガービスケット 塩せんべい（備蓄品） パナナ ほうじ茶	エネルギー 246 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 3.0 g
03 （ 木 ）	コッペパン － ボークピカタ ズッキーニサラダ － レタススープ	コッペパン、米、小麦粉、ひまわり油	ミルク、豚肉（ロース）、豚肉（もも）、卵	オレンジ、かぼちゃ、ズッキーニ、えだまめ、赤ピーマン、レタス、たまねぎ、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい 枝豆ピラフ オレンジ ミルク	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.7 g
04 （ 金 ）	やわらかごはん － 鶏肉のさっぱり煮 もやしのゆかり和え － みそ汁	米、さつまいも、じゃがいも、三温糖、砂糖	ミルク、鶏もも肉、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳、米みそ（赤色辛みそ）	もやし、グレープフルーツ、オクラ、なす、にんじん、いんげん、えのきだけ、えだまめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁	豆乳クッキー スイートポテト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.7 g
05 （ 土 ）	三食丼 － じゃが芋としめじの炒め物 みそ汁	米、じゃがいも、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・脂身付）、豆乳、絹ごし豆腐、おから、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）	こまつな、しめじ、オレンジ、にんじん、ねぎ	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 豆乳クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.7 g
日曜日							
07 （ 月 ）	七タそうめん － 鶏肉のマーマレード焼き	干し手延そうめん・手延ひやむぎ、砂糖	ミルク、鶏もも肉、牛乳、ハム	にんじん、パナナ、オクラ、メロン、もも缶（黄桃）、とうもろこし、マーマレード、みかん缶、干ししいたけ、かんでん（粉）、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい フルーツボンチ ミルク	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.9 g
08 （ 火 ）	鮭と大葉の混ぜごはん － 豚肉と冬瓜の煮物 かき卵汁	米、黒砂糖、ホットケーキミックス、ひまわり油	豚肉（ばら）、さけ、卵、牛乳、きな粉	とうがん、オレンジ、たまねぎ、えのきだけ、しょうが、しそ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）、食塩	豆乳クッキー きなこ黒糖蒸しパン オレンジ ほうじ茶	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.2 g
09 （ 水 ）	やわらかごはん － 鶏肉の磯部焼き もやしと水菜のおかかあえ － みそ汁	米、小麦粉、ひまわり油	ミルク、鶏ささみ、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、かつお節	オレンジ、もやし、にんじん、なす、ごぼう、たまねぎ、きょうな、コーン缶、ピーマン、みょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ（うすくち）、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット チキンライス オレンジ ミルク	エネルギー 328 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 5.8 g
10 （ 木 ）	チキンソリア － 温野菜（かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ） モロヘイヤスープ	米、ひまわり油、砂糖	鶏ひき肉、牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、モロヘイヤ、にんじん、赤ピーマン、えのきだけ、黄ピーマン、りんご、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ハイハイせんべい グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 327 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 7.8 g
11 （ 金 ）	やわらかごはん － 豆腐と野菜の味噌炒め ささみと焼きなすの梅ポン和え － すまし汁	米、スバゲティー、片栗粉、三温糖	ミルク、絹ごし豆腐、鶏むね肉、ベーコン、米みそ（甘みそ）、バター	なす、パナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ、なめこ、ピーマン、もやし、とろろこんぶ、あさつき、干ししいたけ、しょうが、にんにく、うめ調味漬	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）	豆乳クッキー ナポリタン パナナ ミルク	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g
12 （ 土 ）	チキンピラフ － 温野菜（ブロッコリー・かぶ） オニオンスープ	米、小麦粉、ひまわり油、ショートニング、砂糖、植物油脂、じゃがいもでん粉	ミルク、鶏もも肉、全粉乳	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、かぶ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット マンナウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 348 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.4 g
日曜日							
14 （ 月 ）	やわらかごはん － 豚肉のしょうが焼き きゃべつ和え － みそ汁	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ひまわり油	ミルク、豚肉（ロース）、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、パナナ、トマト、キャベツ、にんじん、なす、もやし、かぼちゃ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	むらさきいもせんべい かぼちゃクッキー パナナ ミルク	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.8 g
15 （ 火 ）	やわらかごはん － チンジャオロース きゅうりのナムル － 春雨スープ	米、ひまわり油、はるさめ（緑豆）、砂糖	牛乳、豚肉（もも・脂身付）	すいか、きゅうり、たけのこ、もやし、こまつな、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、ひじき、きくらげ（ゆで）	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ	豆乳クッキー ゆかりとひじきのごはん すいか ほうじ茶	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.8 g

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
-------------	-----	---------------	----------	-----

曜	品名	材料	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	エネルギー
16	やわらかごはん ー 鶏肉となすの煮物 水 オクラの浅漬け ー みそ汁	米、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	なす、オクラ、バナナ、にんじん、みょうが、しめじ、あさつき、かんでん（粉）、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	きなこフィンガービスケット 小豆ミルク羊羹 バナナ ほうじ茶	エネルギー 331 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 5.3 g	
17	食パン ー カジキのチーズ焼き 木 アスパラサラダ ー コーンスープ オレンジ	食パン、米、じゃがいも、ひまわり油	ミルク、かじき、ピザ用チーズ	オレンジ、グリーンアスパラガス、ズッキーニ、えだまめ、コーン缶、たまねぎ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	むらさきいもせんべい 枝豆ピラフ ミルク	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.0 g	
18	やわらかごはん ー 鶏肉のさっぱり煮 金 もやしのゆかり和え ー みそ汁	米、さつまいも、じゃがいも、三温糖、砂糖	ミルク、鶏もも肉、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳、米みそ（赤色辛みそ）	もやし、グレープフルーツ、オクラ、なす、にんじん、いんげん、えのきたけ、えだまめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁	豆乳クッキー スイートポテト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.7 g	
19	三食丼 ー じゃが芋としめじの炒め物 土 みそ汁 ー	米、じゃがいも、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・脂身付）、豆乳、絹ごし豆腐、おから、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）	こまつな、しめじ、オレンジ、にんじん、ねぎ	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 豆乳クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.7 g	
日曜日								
海の日								
22	鮭と大葉の混ぜごはん ー 豚肉と冬瓜の煮物 火 かき卵汁 ー	米、黒砂糖、ホットケーキミックス、ひまわり油	豚肉（ばら）、さけ、卵、牛乳、きな粉	とうがん、オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、しそ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）、食塩	豆乳クッキー きなこ黒糖蒸しパン オレンジ ほうじ茶	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.2 g	
23	やわらかごはん ー 鶏肉の磯部焼き 水 もやしと水菜のおかかあえ ー みそ汁	米、小麦粉、ひまわり油	ミルク、鶏ささみ、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、かつお節	オレンジ、もやし、にんじん、なす、ごぼう、たまねぎ、きょうな、コーン缶、ピーマン、みょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ（うすくち）、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット チキンライス オレンジ ミルク	エネルギー 328 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 5.8 g	
24	チキンドリア ー 温野菜（かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ） 木 モロヘイヤスープ ー グレープフルーツ	米、小麦粉、三温糖、ひまわり油	ミルク、鶏ひき肉、牛乳、無塩バター	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、モロヘイヤ、にんじん、赤ピーマン、マーマレード、えのきたけ、黄ピーマン、りんご、干しぶどう、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、コンソメ	むらさきいもせんべい レーズンとマーマレードのケーキ ミルク	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.8 g	
25	やわらかごはん ー 豆腐と野菜の味噌炒め 金 ささみと焼きなすの梅ポン和え ー すまし汁	米、スパゲティ、片栗粉、三温糖	ミルク、絹ごし豆腐、鶏むね肉、ベーコン、米みそ（甘みそ）、バター	なす、バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ、なめこ、ピーマン、もやし、とろろこんぶ、あさつき、干ししいたけ、しょうが、にんにく、うめ調味漬	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）	豆乳クッキー ナポリタン バナナ ミルク	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g	
26	チキンピラフ ー 温野菜（ブロッコリー・かぶ） 土 オニオンスープ ー	米、小麦粉、ひまわり油、ショートニング、砂糖、植物油脂、じゃがいもでん粉	ミルク、鶏もも肉、全粉乳	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、かぶ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット マンナウエハース グレープフルーツ ミルク	エネルギー 348 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.4 g	
日曜日								
28	やわらかごはん ー 豚肉のしょうが焼き 月 きゃべつ和え ー みそ汁	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ひまわり油	ミルク、豚肉（ロース）、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、バナナ、トマト、キャベツ、にんじん、なす、もやし、かぼちゃ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	むらさきいもせんべい かぼちゃクッキー バナナ ミルク	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.8 g	
29	五目焼きうどん ー かぼちゃの中華煮 火 わかめスープ ー	ゆでうどん、ひまわり油、こま	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、絹ごし豆腐	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、しいたけ、わかめ（生）、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	豆乳クッキー ゆでとうもろこし オレンジ ほうじ茶	エネルギー 301 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.4 g	
30	やわらかごはん ー 白身魚のパン粉焼き 水 きゃべつのマヨあえ ー みそ汁	米、三温糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉	牛乳、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	トマト、キャベツ、バナナ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ブロッコリー、しょうが、かんでん（粉）	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ（うすくち）	きなこフィンガービスケット 小豆ミルク羊羹 バナナ ほうじ茶	エネルギー 325 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 4.7 g	
31	やわらかごはん ー 鶏肉となすの煮物 木 オクラの浅漬け ー みそ汁	米、小麦粉、三温糖、片栗粉	ミルク、鶏もも肉、絹ごし豆腐、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	なす、グレープフルーツ、オクラ、にんじん、みょうが、しめじ、ほうれんそう、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	むらさきいもせんべい お野菜ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 363 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.5 g	