

献立表

2025年 8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	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	
01 － 金 －	やわらかごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え 豆苗スープ	米、砂糖、片栗粉、油	ミルク、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	バナナ、チンゲンサイ、ねぎ、トウモロコシ、しめじ、こまつな、にんじん、もやし、たけのこ（ゆで）、あさつき、きくらげ（ゆで）、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー 小松菜ごはん バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 438 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 13.8 g
02 － 土 －	焼き鳥丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁	米、小麦粉、コーンスターチ、さつまいも、砂糖、ショートニング、三温糖	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、オレンジ、こまつな、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、本みりん、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 400 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 9.9 g
日曜日							
04 － 月 －	とうもろこし御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 夏野菜みそ汁	米、小麦粉、三温糖	ミルク、鶏もも肉、豆乳、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、なす、とうもろこし、しいたけ、にんじん、オクラ、みょうが、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	むらさきいもせんべい ココアバウンドケーキ グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 404 kcal たんばく質 18.1 g 脂 質 10.6 g
05 － 火 －	やわらかごはん 肉じゃが 板ずりきゅうり みそ汁	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油	ミルク、豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ（生）、なめこ、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）、パセリ粉、塩（精製塩）	豆乳クッキー 人参クラッカー オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 462 kcal たんばく質 16.4 g 脂 質 18.1 g
06 － 水 －	食パン チキンソテー パーベキューソース マカロニサラダ ジュリアンスープ	食パン、じゃがいも、マカロニ・スパゲティー、小麦粉、三温糖、砂糖、油、マヨネーズ	鶏もも肉（皮付き）	すいか、トマト、えのきだけ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、セロリ、えだまめ、乾燥わかめ（素干し水戻し）、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩、昆布だし汁	きなこフィンガービスケット わかめごはん（備蓄品） すいか ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 387 kcal たんばく質 15.0 g 脂 質 9.6 g
07 － 木 －	やわらかごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	米、小麦粉、砂糖、じゃがいもでん粉、三温糖、油、ショートニング	ミルク、まかじき、鶏もも肉、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、きな粉、脱脂粉乳	グレープフルーツ、オクラ、とうもろこし、かぼちゃ、いんげん、にんじん、はくさい、ひじき、さやえんどう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	むらさきいもせんべい きなこフィンガービスケット グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 354 kcal たんばく質 19.8 g 脂 質 8.2 g
08 － 金 －	やわらかごはん 蒸し鶏の和風ダレがけ もずくと大根の梅肉和え みそ汁	米、干しとうもろこし、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）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、なす、だいこん、にんじん、キャベツ、えのきだけ、スナッペン、きゅうり、もやし、もすく、うめ干し・調味漬、しょうが、しそ	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ	豆乳クッキー 茄子と大根とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 407 kcal たんばく質 18.1 g 脂 質 8.6 g
09 － 土 －	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（ロース）、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、バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、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 バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 396 kcal たんばく質 15.2 g 脂 質 14.1 g
日曜日							
山の日							
12 － 火 －	やわらかごはん 豚肉の冷しゃぶ かぼちゃの煮物 みそ汁	米、じゃがいもでん粉、三温糖、砂糖	ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、卵、米みそ（赤色辛みそ）、脱脂粉乳	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきだけ、ごぼう、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	豆乳クッキー 卵ボーロ オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 420 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 15.4 g
13 － 水 －	夏野菜ドリア トマト アスパラスープ	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨドレ	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、とうけるチーズ、粉チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、トマト、グリーンアスパラガス、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、パセリ粉	きなこフィンガービスケット チーズいもち グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 287 kcal たんばく質 12.3 g 脂 質 10.7 g
14 － 木 －	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き さつまいもと水菜の和え物 きのこのみそ汁	米、さつまいも、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）	バナナ、レタス、しめじ、水菜、にんじん、しいたけ、まいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、酢、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 391 kcal たんばく質 16.3 g 脂 質 6.7 g
15 － 金 －	ミートソーススパゲティー グリル野菜 セロリのスープ	スパゲティー、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、グレープフルーツ、とうもろこし、ズッキーニ、にんじん、マッシュルーム、にら、赤ピーマン、セロリ、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、中華だしの素、コンソメ、食塩	豆乳クッキー チヂミ グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 386 kcal たんばく質 16.1 g 脂 質 12.1 g

16	焼き鳥丼 （キャベツの塩昆布和え 土みそ汁）	米、小麦粉、コーン スターチ、さつまいも、砂 糖、ショートニング、三 温糖	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、オレンジ、ごまつ な、ねぎ、ピーマン、しめ じ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、本 みりん、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 400 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 9.9 g
日曜日							
18	とうもろこし御飯 （鶏肉と高野豆腐の煮物 月夏野菜みそ汁）	米、小麦粉、三温糖	ミルク、鶏もも肉、豆 乳、凍り豆腐、米みそ （淡色辛みそ）、パ ター、米みそ（赤色辛み そ）	グレープフルーツ、なす、ど うもろこし、しいたけ、にん じん、オクラ、みょうが、さ やえんどう	かつお・昆布だし汁、み りん、しょうゆ（うすく ち）、食塩	むらさきいもせんべい ココアパウンドケーキ グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 404 kcal たんばく質 18.1 g 脂 質 10.6 g
19	やわらかごはん （肉じゃが 火板ずりきゅうり みそ汁）	じゃがいも、米、小麦 粉、砂糖、油	ミルク、豚肉（もち・脂 身付）、豚肉（ばら・脂身 付）、米みそ（淡色辛み そ）、粉チーズ、米みそ （赤色辛みそ）	オレンジ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、わかめ （生）、なめこ、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）、パセリ粉、塩 （精製塩）	豆乳クッキー 人参クラッカー オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 462 kcal たんばく質 16.4 g 脂 質 18.1 g
20	やわらかごはん （かじきの照り焼き 水ひじきの炒り煮 みそ汁）	米、三温糖、油、砂糖	まかじき、大豆（ゆで）、 米みそ（淡色辛みそ）、米 みそ（赤色辛みそ）	すいか、オクラ、とうもろ こし、かぼちゃ、いんげ ん、にんじん、はくさい、 ひじき、さやえんどう、干 しいたけ、乾燥わかめ （素干し水戻し）	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん、食塩、昆 布だし汁	きなこフィンガービスケット わかめごはん（備蓄品） すいか ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 364 kcal たんばく質 17.7 g 脂 質 4.4 g
21	冷しうどん （肉団子 木）	ゆでうどん、食パン、砂 糖、片栗粉	ミルク、豚ひき肉、ハ ム、ピザ用チーズ	バナナ、もやし、たまねぎ、 きゅうり、とうもろこし、 ズッキーニ、ピーマン、コー ン缶、黒さくらげ	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、ケチャップ、み りん、食塩	むらさきいもせんべい ピザトースト バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 339 kcal たんばく質 15.1 g 脂 質 11.3 g
22	やわらかごはん （蒸し鶏の和風ダレかけ 金もずくと大根の梅肉和え みそ汁）	米、干しとうめん、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）、米みそ（赤 色辛みそ）	オレンジ、なす、だいこん、 にんじん、キャベツ、えのき だけ、スナップえんどう、 きゅうり、もやし、もずく、 うめ干し・調味漬、しょう が、しそ	かつお・昆布だし汁、 酢、みりん、しょうゆ	豆乳クッキー 茄子と大葉とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 407 kcal たんばく質 18.1 g 脂 質 8.6 g
23	ししじゅーしー （三食和え 土みそ汁）	米、小麦粉、砂糖、 ショートニング、油、三 温糖	ミルク、豚肉（ロース）、 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、バナナ、ごまつ な、もやし、ねぎ、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 バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 396 kcal たんばく質 15.2 g 脂 質 14.1 g
日曜日							
25	やわらかごはん （豚肉の冷しゃぶ 月かぼちゃの煮物 みそ汁）	米、小麦粉、三温糖	ミルク、豚肉（もち）、豚 肉（ばら）、無塩バター、 牛乳、米みそ（淡色辛み そ）、米みそ（赤色辛み そ）	かぼちゃ、だいこん、キャ ベツ、もも缶（黄桃）、ほう れんそう、にんじん、きゅう り、えのきだけ、もも果汁3 0%飲料、ごぼう、あさつき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	むらさきいもせんべい 桃のケーキ ミルク	エ ネ ル ギ ー 451 kcal たんばく質 15.7 g 脂 質 17.8 g
26	やわらかごはん （カレイの煮つけ 火うの花炒り煮 みそ汁）	米、じゃがいもでん粉、砂 糖、油	ミルク、かれい、おから （旧来製法）、米みそ（淡 色辛みそ）、卵、米みそ （赤色辛みそ）、脱脂粉乳	オレンジ、ごまつな、ごぼ う、もやし、にんじん、し めじ、いんげん、干しい たけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、みりん、本みりん	豆乳クッキー 卵ボーロ オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 356 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 8.0 g
27	夏野菜ドリア （トマト 水アスパラスープ）	米、じゃがいも、片栗 粉、油、マヨドレ	豚肉（もち）、豚肉（ば ら）、とろけるチーズ、 粉チーズ	たまねぎ、グレープフルー ツ、トマト、グリーンアスパ ラガス、なす、赤ピーマン、 黄ピーマン、オクラ、りんご	鳥がらだし汁、コンソ メ、パセリ粉	きなこフィンガービスケット チーズいもち グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 287 kcal たんばく質 12.3 g 脂 質 10.7 g
28	やわらかごはん （鶏肉の照り焼き 木さつまいもと水菜の和え物 きのこのみそ汁）	米、さつまいも、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）	バナナ、レタス、しめじ、水 菜、にんじん、しいたけ、ま いたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、コン ソメ、酢、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 391 kcal たんばく質 16.3 g 脂 質 6.7 g
29	やわらかごはん （麻婆豆腐 金チンゲン菜の中華和え 豆苗スープ）	米、小麦粉、片栗粉、砂 糖、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、 米みそ（赤色辛みそ）、 米みそ（甘みそ）	グレープフルーツ、チンゲン サイ、にんじん、にら、たま ねぎ、ねぎ、トウモロコシ、 しめじ、もやし、たけのこ（ゆ で）、あさつき、きくらげ （ゆで）、しょうが、にんに く	鳥がらだし汁、しょう ゆ、中華だしの素、酢、 コンソメ	豆乳クッキー チヂミ グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 364 kcal たんばく質 13.6 g 脂 質 10.7 g
30	焼き鳥丼 （キャベツの塩昆布和え 土みそ汁）	米、小麦粉、コーン スターチ、さつまいも、砂 糖、ショートニング、三 温糖	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、オレンジ、ごまつ な、ねぎ、ピーマン、しめ じ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、本 みりん、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 400 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 9.9 g