

2025年09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		
01 （月）	尾西の白米（備蓄品） 豚肉の香味焼き 水菜とひじきの和風サラダ みそ汁	砂糖、油	ミルク、豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、かぼちゃ、ぶどう濃縮果汁、だいこん、ほうれんそう、きょうな、れんこん、ねぎ、ひじき、わかめ、かんてん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい ぶどうゼリー バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 402 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.9 g	
02 （火）	やわらかごはん 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁	米、米粉、三温糖、油	鶏もも肉、つぶしあん（砂糖添加）、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、人参、玉ねぎ、ごぼう、だけのこと、キャベツ、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 南瓜の米粉団子 オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 439 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.5 g	
03 （水）	ごはん 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	ミルク、かれい、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン	グレープフルーツ、ほうれんそう、れんこん、人参、なす、玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、まいだけ、しいたけ、いんげん、干しいただけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、本みりん、食塩	きなこフィンガービスケット れんこんの焼きナゲット グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 338 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 9.8 g	
04 （木）	ホットドッグ ピクルス 具沢山スープ オレンジ	コッペパン、米、油、三温糖	ミルク、鶏がらスープ、ウインナー、鶏もも肉	オレンジ、だいこん、人参、玉ねぎ、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、セロリ、もやし、トウモロコシ、コーン缶、えのきだけ、ピーマン	酢、ケチャップ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい チキンピラフ ミルク	エ ネ ル ギ ー 440 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 18.5 g	
05 （金）	栗ごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（麩・三つ葉）	米、小麦粉、焼ふ、くり、砂糖、油	凍り豆腐、牛乳	なし、人参、オクラ、しいたけ、みつば、こんぶ	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 抹茶蒸しパン なし ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 405 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 9.2 g	
06 （土）	豚肉のスタミナ丼 いんげんのお浸し みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油	ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、おから	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人参、えのきだけ、ねぎ、にら、生姜、にんにく	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 グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 445 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.8 g	
日曜日								
08 （月）	ポークドリア グリル野菜 レタススープ	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、油、三温糖	ミルク、豚ひき肉、牛乳、とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、りんご、干しぶどう	鳥がらだし汁、コンソメ	むらさきいもせんべい さつま芋とリンゴのケーキ ミルク	エ ネ ル ギ ー 465 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.6 g	
09 （火）	やわらかごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	米、小麦粉、砂糖、じゃがいもでん粉、油、ショートニング	さけ、鶏肉（胸皮なし）、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉、脱脂粉乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、オクラ、にんじん、たまねぎ、干しいただけ、なめこ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩（並塩）、食塩	豆乳クッキー きなこフィンガービスケット グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 332 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 6.0 g	
10 （水）	やわらかごはん 油淋鶏 もやし中華サラダ チンゲン菜スープ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、油、片栗粉	ミルク、鶏もも肉、無塩バター、豆乳、大豆粉	オレンジ、もやし、ねぎ、人参、チンゲンサイ、きゅうり、干しいただけ、しめじ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	きなこフィンガービスケット 秋のお楽しみクッキー オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 404 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 17.6 g	
11 （木）	きのこスパゲティ スティック野菜 小松菜スープ なし	スパゲティ、コッペパン、さつまいも、油	ミルク、ベーコン、きな粉、バター	なし、人参、玉ねぎ、しめじ、こまつな、まいだけ、グリーンアスパラガス、えのきだけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	むらさきいもせんべい きなこぼん ミルク	エ ネ ル ギ ー 423 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.3 g	
12 （金）	ごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁	米、ホットケーキミックス、砂糖、三温糖	焼き豆腐、豚肉（ばら）、こしあん（生）、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳	かぼちゃ、人参、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、みかん缶、ねぎ、しめじ、あさつき、うめ調味漬、ほうれんそう、生姜、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー 和風パフェ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 396 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 13.3 g	
13 （土）	親子丼 オクラとえのきの酢和え みそ汁	米、じゃがいも、米粉、砂糖、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン	ミルク、鶏もも肉、卵、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、玉ねぎ、えのきだけ、もやし、人参、オクラ、きょうな	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 ライスクッキー（備蓄品） オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 345 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 9.7 g	
日曜日								
敬老の日								

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		
16 － 火 －	やわらかごはん 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁	米、米粉、三温糖、油	鶏もも肉、つぶしあん（砂糖添加）、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、人参、玉ねぎ、ごぼう、たけのこ、キャベツ、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 南瓜の米粉団子 オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 439 kcal たんばく質 14.0 g 脂 質 11.5 g
17 － 水 －	やわらかごはん 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	ミルク、かれい、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン	グレープフルーツ、ほうれんそう、れんこん、人参、なす、玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、まいたけ、しいたけ、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、本みりん、食塩	きなこフィンガービスケット れんこんナゲット グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 338 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 9.8 g
18 － 木 －	食パン ポークチャップ ブロッコリーサラダ コーンスープ	食パン、米、じゃがいも、油、三温糖	ミルク、豚肉（ロース）、鶏もも肉	オレンジ、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、ピーマン、マッシュルーム、コーン缶、人参	鳥がらだし汁、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 チキンピラフ オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 413 kcal たんばく質 19.1 g 脂 質 15.6 g
19 － 金 －	栗ごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（麴・三つ葉）	米、小麦粉、焼ぶ、くり、砂糖、油	凍り豆腐、牛乳	なし、人参、オクラ、しいたけ、みつば、こんぶ	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 抹茶蒸しパン なし ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 405 kcal たんばく質 17.1 g 脂 質 9.2 g
20 － 土 －	豚肉のスタミナ丼 いんげんのお浸し みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油	ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、おから	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人参、えのきだけ、ねぎ、にら、生姜、にんにく	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 グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 445 kcal たんばく質 16.1 g 脂 質 15.8 g
日曜日							
22 － 月 －	やわらかごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、油、三温糖、砂糖	ミルク、さけ、牛乳、鶏肉（胸皮なし）、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、オクラ、人参、玉ねぎ、干しいたけ、りんご、なめこ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩（並塩）	むらさきいもせんべい さつま芋とリンゴのケーキ ミルク	エ ネ ル ギ ー 412 kcal たんばく質 20.2 g 脂 質 11.2 g
秋分の日							
24 － 水 －	やわらかごはん 油淋鶏 もやしの中華サラダ チンゲン菜スープ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、片栗粉	ミルク、鶏もも肉、無塩バター、豆乳、大豆粉	オレンジ、もやし、ねぎ、人参、チンゲンサイ、きゅうり、干しいたけ、しめじ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	きなこフィンガービスケット 秋のお楽しみクッキー オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 390 kcal たんばく質 15.7 g 脂 質 16.0 g
25 － 木 －	ソース焼きうどん 花しゅうまい 豆腐スープ	ゆでうどん、コッペパン、しゅうまいの皮、片栗粉、三温糖、油	ミルク、豚ひき肉、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、絹ごし豆腐、きな粉	こまつな、キャベツ、なし、もやし、玉ねぎ、人参、トウモロコシ、ねぎ、生姜	鳥がらだし汁、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ	むらさきいもせんべい きなこぼん なし ミルク	エ ネ ル ギ ー 414 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 15.5 g
26 － 金 －	やわらかごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁	米、ホットケーキミックス、砂糖、三温糖	焼き豆腐、豚肉（ばら）、ごしあん（生）、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳	かぼちゃ、人参、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、みかん缶、ねぎ、しめじ、あさつき、うめ調味漬、ほうれんそう、生姜、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー 和風パフェ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 396 kcal たんばく質 13.9 g 脂 質 13.3 g
27 － 土 －	親子丼 オクラとえのきの酢和え みそ汁	米、じゃがいも、米粉、砂糖、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン	ミルク、鶏もも肉、卵、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、玉ねぎ、えのきだけ、もやし、人参、オクラ、きょうな	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 ライスクッキー（備蓄品） オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 345 kcal たんばく質 16.0 g 脂 質 9.7 g
日曜日							
29 － 月 －	やわらかごはん 豚肉の香味焼き 水菜とひじきの和風サラダ みそ汁	米、砂糖、油	ミルク、豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、かぼちゃ、ぶどう濃縮果汁、だいこん、ほうれんそう、きょうな、れんこん、ねぎ、ひじき、わかめ、かんてん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい ぶどうゼリー バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 405 kcal たんばく質 16.4 g 脂 質 12.9 g
30 － 火 －	ポークドリア グリル野菜 レタススープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、じゃがいもでん粉、油、ショートニング	豚ひき肉、牛乳、きな粉、脱脂粉乳	玉ねぎ、グレープフルーツ、人参、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、干しぶどう、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	豆乳クッキー きなこフィンガービスケット グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 381 kcal たんばく質 13.3 g 脂 質 11.0 g