献立表

2025年11月 こじか福祉会 完了食

日 一 一 一 一 一 一 一 一 一	***	デー 40 質 16. 質 13.	.1 g .1 g								
1	た 脂 エた 脂 エ エ た 脂 エ エ た 脂 エ エ た 脂 エ エ キ く	質 16. 質 13. デ – 48 〔質 16.	.1 g .1 g								
中華サラダ	た 脂 エた 脂 エ エ た 脂 エ エ た 脂 エ エ た 脂 エ エ キ く	質 16. 質 13. デ – 48 〔質 16.	.1 g .1 g								
サンゲン菜スープ でン バナナ ミルク 支化の日 文化の日 内のようが、本みりん、昆布だし汁、しょうが、本みりん、昆布だし汁、クープフルーツを含さ、フーマレードショートブレットでは、アーマレード・ファントでは、アーマレードショートブレットでは、アーマレードショートブレットでは、アーマレードでは、アーマレードでは、アーマレードショートブレットでは、アーマレードショートブレットでは、アーマレードでは、アーマレードでは、アーマレードでは、アーマレードショートブレットでは、アーマレードのでは、アーマレードでは、アーマレードでは、アーマレードでは、アーマレードでは、アーマレードでは、アーマレードを表にフィンガービスケットを表にフィンガービスケットが、油がした。 かんてん (世間) まなこフィンガービスケットが、カルでん、イゼリーが、カース かんがしたん (世間) まなこフィンガービスケットが、カルでん (世間) まなこフィンガービスケットが、カルでは、カルでん (世間) まなこフィンガービスケットが、カルでん (世間) まなこフィンガービスケットが、カルでん (世間) まないでは、アーマレードショートブレットが、カルでん (世間) まなこフィンガービスケットが、カルでん (世間) まないでは、アーマン・ドショート アマレードショート アマレードショート アン・ドショート アン・レース・カル・カル・カルでは、カルでん (世間) まなこフィンガービスケットが、カルでん (世間) まないでは、アーマン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン	脂 エネルぱく 脂 エネルポイ	質 13. デ 48 (質 16.	.1 g								
日曜日 文化の日 でかいも、米、小麦 ミルク、豚肉(もも・脂 身付)、豚肉(もも・脂 身付)、豚肉(もも・脂 身付)、豚肉(はら・脂身付)、豚肉(はら・脂身付)、豚肉(はら・脂身付)、水菜 しめじ、おまるししょうゆ、酢、おろししょうゆ、酢、おろししょうが、本みりか、昆 ママレードショートブレット カモに カーン氏・ひしょうが、本みりか、昆 中に カーン氏・ひしょうが、本みりか、昆 中に カーン	エネルキ たんぱく 脂 エネルキ	デー 48 〈質 16.	9 kcal								
日曜日 文化の日 文化のは、はくさしまうゆ、酢、おろししょうゆ、酢、おろしい、水菜、しめじ、さやえんどう、コーン缶、ひまうが、本みりん、昆のころが、本みりん、昆のころが、本みりん、昆のころが、本みりん、この正式・あさつき、かんてん(ゼリー・大)では、アナナ	たんぱく 脂 エネルキ	〈質 16.	9 kcal								
文化の日 04 やわらかごはん 肉じゃが 火 水菜とひじきの和風サラダ ー みそ汁(白菜・しめじ) じゃがいも、米、小麦 粉、砂糖、油 ミルク、豚肉(はち・脂 身付、豚肉(ばら・脂身 付、米みそ(淡色辛み そ)、牛乳、無塩パ ター、米みそ(赤色辛み そ)、牛乳、無塩パ ター、米みそ(赤色辛み そ) ガレープフルーツ、たま ねぎ、にんじん、はくさ い、水菜、しめじ、さや えんどう、コーン缶、ひ じき、マーマレード かつお・昆布だし汁、 でしようが、本みりん、昆 ママレードショートブレット グレープフルーツ ミルク 05 吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 水 すまし汁(豆苗・しいたけ) ※、くりの甘露煮、砂 糖、油 鶏もも肉(皮付き)、つ ぶしあん(砂糖添加)、 東り豆腐 バナナ、にんじん、トウ ミョウ、こまつな、ごぼ う、しいたけ、あさつ き、かんてん(ゼリー 状) かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、塩 (並塩) きなこフィンガービスケット でしったけ、 しょうゆ、本みりん、塩 (並塩) 要なこフィンガービスケット でしたけ、あさっ き、かんてん(ゼリー 状)	たんぱく 脂 エネルキ	〈質 16.	9 kcal								
04 やわらかごはん じゃがいも、米、小麦 粉、砂糖、油 ミルク、豚肉(はち・脂身付)、豚肉(はち・脂身付)、豚肉(はち・脂身付)、豚肉(はち・脂身付)、豚肉(はち・脂身付)、豚肉(はち・脂身付)、豚肉(はち・脂身付)、豚肉(はち・脂身付)、豚肉(はち・脂身付)、豚肉(はち・脂肉 付)、水菜、しめじ、さや。 ス・牛乳、無塩パター、米みそ(赤色辛みで)とき、マーマレード ママレードショートブレット がたじ汁 ママレードショートブレット がたじ汁 ママレードショートブレット がたじ汁 グレープフルーツ、たま ねぎ、にんじん、はくさ しょうが、本みりん、昆 市だし汁、というが、本みりん、昆 市だし汁 ママレードショートブレット がしまっか。 ない かんてん いき、マーマレード はいった いった こまった。ごぼった こまった。ごぼった。こまった。ごぼった。ことが、本みりん、塩 (並塩) アマレードショートブレット がしまっか。 またこフィンガービスケット におじん、トウ きョウ、こまつな、ごぼった しょうゆ、本みりん、塩 (並塩) まなこフィンガービスケット またうかん パナナ 東ようかん パナナ	たんぱく 脂 エネルキ	〈質 16.	9 kcal								
日本	たんぱく 脂 エネルキ	〈質 16.	9 Kcai								
火 水菜とひじきの和風サラダ ター、米みそ(赤色辛みぞ) プレープフルーツ ブレープフルーツ の5 吹き寄せごはん 第6も肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、海り豆腐 ボンナ、にんじん、トウミュウム、ごぼう、マーマレード かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩であり、は、油 水 すまし汁(豆苗・しいたけ) 東り豆腐 ボンガービスケット 大がんてん(ゼリー状) ボンナナ	脂エネルキ										
できるせごはん ***、 < りの甘露煮、砂糖素加)、	エネルキ	筧 18.									
The control of th	(.7 g								
高野豆腐の煮物 「まし汁(豆苗・しいたけ) 「ましかたしいたけ) 「ましかたしいたしいたしいたしいたしいたしいたしいたしいたしいたしいたしいたしいたしいた	(»									
水 すまし汁(豆苗・しいたけ) き、かんてん(ゼリー 状) パナナ											
	たんぱく										
	脂	質 7.	5 g								
Column	 T → " →	-» _	_ 11								
(淡色辛みぞ)、無塩バ やし、にんじん、ごぼ 布だし汁、しょうゆ、酢 800000000000000000000000000000000000											
へ カレイの煮つけ ター、米みそ (赤色辛み さ、あさつき、しょう が、わかめ (乾) シュガーバタートースト オーわかめときゅうりの酢の物											
	脂	質 6.0) g								
○ みそ汁(もやし・あさつき)	エラ # →		. 1								
つ しししゅ しょうゆ、本みりん	エネルキ										
△ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □											
金 みそ汁(きゃべつ・豆腐・玉ねぎ) (赤色辛みぞ) き、干しぶどう ほう じ茶	脂	質 10.	.1 g								
08 鶏肉と野菜のあんかけ丼 米、小麦粉、砂糖、 ミルク、鶏もも肉、米み はくさい、バナナ、たま かつお・昆布だし汁、 鉄塩せん	エネルキ	<u> </u>	. kool								
では、	···d										
	1										
土 みそ汁(かぶ・葉) パプナ	脂	質 13.	./ g								
10	エネルキ	= 40	4 kcal								
# は、油 コン、白みそ ちゃ、だいこん、ほうれ しょうゆ、コンソメ、み んそう、ごぼう、にんじ りん、食塩 きのこピラフ	たんぱく										
A. U.V.たけ、ねぎ、ま グレープフルーツ	脂										
たけ、パセリ ミルク	100	A 15.	.0 5								
11 根野並ドリア 米、三温糖、油、小麦粉 ミルク、鶏肉(もも皮な オレンジ、ほうれんそ 鳥がらだし汁、酢、コン 豆乳 クッキー	エネルキ	- 15	o kcal								
い、牛乳、調製豆乳、 う、たまねぎ、にんじ ソメ、しょうゆ、食塩 ロン・カースケーキ カリームチーズ、チー ん、かぼちゃ、りんご、 南瓜のチーズケーキ											
ス、バター れんこん、こぼう、しめ し、コーン缶、えのきた ミルク	脂	· 質 15.									
		10.	ت								
12 わわらかごけん, 米、じゃがいも、油、片 ミルク、さば、米みそ パナナ、キャベツ、にん かつお・昆布だし汁、 きなこフィンガービスケット	エネルキ	- ₂₇	s kcal								
ではつうね こはが 乗粉、三温糖 (淡色辛みそ)、ベーコ じん、なす、たまねぎ、 しょうゆ、みりん、食 しょうゆ さばの竜田焼き ン、米みそ(赤色辛み ねぎ、きゅうり、しょう 塩、こしょう ジャーマンポテト	たんぱく										
	脂	質 15.									
水。きゃべつ和え		10.									
が、パセリ、いんげん。			5 kcal								
水 きゃべつ和え が、パセリ、いんげん パナナ よみそ汁(なす・いんげん・ねぎ) ミルク コッペパン、さつまい 豚肉(もも)、卵、鶏もも グレーブフルーツ、レタ 鳥がらだし汁、ケチャッ むらさきいちけんぶし	エネルキ	- 35									
***			.8 g								
***		〈質 15.									
水 きゃべつ和え で、パセリ、いんげん パナナ 3 コッペパン コッペパン、さつまい も、米、もち米、小麦 物、砂糖、油、三温糖 物、砂糖、油、三温糖 豚肉(もも)、卵、鶏もも カス・ハムこん、スナップ ブ、中濃ソース、しょう えんどう、ねぎ、にんじ か、たけのご、しょう の素、食塩 ウェンソメ、中華だし 中華炊き込みおこれ	たんぱく										
水 きゃべつ和え で、パセリ、いんげん パナナ → みそ汁 (なす・いんげん・ねぎ) こルク 13 コッペパン ・ボークピカタ コッペパン、さつまい も、米、もち米、小麦 粉、砂糖、油、三温糖 豚肉(もも)、卵、鶏もも 肉 グレーブフルーツ、レタ ス、れんこん、スナップ えんどう、ねぎ、にんじ ん、たけのこ、しょう が、干ししいたけ ボークピカタ の素、食塩 か・コンソメ、中華だし の素、食塩	たんぱく	〈質 15.									
おいっぱ では では では では では では では で	たんぱく	〔質 15. 質 8.	3 g								
そ)	たんぱく 脂 エネルキ	質 15. 質 8. デ - 37	3 g								
おいっぱ では、	たんぱく 脂 エネルキ	質 15. 質 8. デ - 37	3 g 8 kcal 2 g								
おいっぱ では、	たんぱく 脂 エネルキ たんぱく	質 15. 質 8. デ – 37 ご 質 18.	3 g 8 kcal 2 g								
そ) が、パセリ、いんげん パナナ ミルク ボナナ ミルク ボークピカタ ボークピカタ ボークピカタ 大 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	たんぱく 脂 エネルキ たんぱく	質 15. 質 8. デ - 37 、質 18. 質 7.	3 g 8 kcal 2 g 5 g								
さっぺつ和え	たんぱく おんぱく エたんぱく おんぱく	質 15 質 8. デ = 37 質 18. デ = 40	3 g 8 kcal 2 g 5 g 9 kcal								
そ) が、パセリ、いんげん パナナ ミルク パナナ ミルク コッペパン、さつまい ち、米、もち米、小麦 粉、砂糖、油、三温糖 グレーブフルーツ、レタ 元がらだし汁、ケチャップ、 中濃ソース、しょう か、 子ししいたけ で	た	質 15. 質 8. デ - 37 質 18. デ - 40	3 g 8 kcal 2 g 5 g 9 kcal 1 g								
さっぱっしいんげん・ねぎ) ボークピカタ	た脂 エた脂 エたこ	質 15 質 8. デ = 37 質 18. デ = 40	3 g 8 kcal 2 g 5 g 9 kcal 1 g								

	————————————————————————————————————	₽	材料名(昼食・3時おやつ)			1.2才朝おやつ 👢		· 1	¥ 1	_E 1	
曜	献立	立名	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	木	1	党 1	5
17	やわらかごはん		米、マカロニ、油、砂糖、三温糖、片栗粉	さけ、牛乳、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)	なす、こまつな、オレン ジ、水菜、だいこん、た	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ホワイトソー	むらさきいもせんべい	エネル	/ギ·	- 323	kcal
_	鮭の西京焼き			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	まねぎ、ほうれんそう、	ス、本みりん、酢、みり	マカロニのクリーム煮	たんに	t < 1	質 16.6	g
月	なすのみぞれ煮				えのきたけ、しめじ、 コーン缶、わかめ	ん、塩(並塩)、コンソ メ、食塩	オレンジ	脂	Í	5 6.2	g
)	すまし汁(水菜・えのき・わかめ)				(生)、あさつき		ほうじ茶				
18	18 やわらかごはん		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	グレープフルーツ、たまれぎ、にんじん、けくさ		豆乳クッキー	エネル	/ギ·	- 489	kcal
_	肉じゃが		机、砂棉、油	付)、米みそ(淡色辛み	ねぎ、にんじん、はくさ い、水菜、しめじ、さや	しょうが、本みりん、昆	ママレードショートブレッド				
火	水菜とひじきの和風サラダ			そ)、牛乳、無塩バター、米みそ(赤色辛み	えんどう、コーン缶、ひ じき、マーマレード	布だし汁		脂		質 18.7	
)	みそ汁(白菜・しめじ)			そ)			ミルク				
19	吹き寄せごはん		米、くりの甘露煮、砂	鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、	バナナ、にんじん、トウ		きなこフィンガービスケット	エネル	/ギ·	- 402	kcal
_	高野豆腐の煮物		糖、油	凍り豆腐	ミョウ、こまつな、ごぼ う、しいたけ、あさつ	(並塩)		たんに			
水	すまし汁(豆苗・	しいたけ)			き、かんてん(ゼリー 状)		バナナ	脂		質 7.5	
)							ほうじ茶			1.0	
20	やわらかごはん		米、食パン、砂糖		きゅうり、オレンジ、も		鉄塩せん	エネル	/ギ·	_ 300	kcal
	カレイの煮つけ			(淡色辛みそ)、無塩バター、米みそ(赤色辛み		布だし汁、しょうゆ、酢	シュガーバタートースト				
	わかめときゅう			そ)	が、わかめ(乾)			脂		· 6.0	
1 '	みそ汁(もやし・						ミルク			0.0	3
	ししじゅーしー		米、さつまいも、砂糖、	豚肉(もも)、豚肉(ば	キャベツ、にんじん、ブ		· -	エネル	, ギ·	- 207	kcal
	さつまいもとブロッコ		油	ら)、絹ごし豆腐、ヨー グルト(無糖)、米みそ	ロッコリー、りんご、もも缶(黄桃)、刻みこん	しょうゆ、本みりん	フルーツヨーグルト				
	みそ汁(きゃべつ・豆			(淡色辛みそ)、米みそ	ぶ、ねぎ、たまねぎ、あ			脂		章 12.1 質 10.1	
<u></u> 业	D. C. L. G. G. C. J. T.	ZING - 114C)		(赤色辛みそ)	さつき、干しぶどう		はりし水	лы	,	₹ 10.1	ь
22	鶏肉と野菜のあ	んかけせ	米、小麦粉、砂糖、	ミルク、鶏もも肉、米み	はくさい、バナナ、たま	かつお・昆布だし汁、	鉄塩せん	エネル	, ± .	- 00.4	koal
	白菜の即席漬け		ショートニング	そ (淡色辛みそ) 、米み そ (赤色辛みそ)	ねぎ、かぶ、にんじん、 ほうれんそう、かぶ・葉	しょうゆ、昆布だし汁、 塩 (・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<u> </u>				
				と (加昌中の) と)	18 J1 17 C J. 75 ST - R	りん					
1	みそ汁(かぶ・)	未力					ミルク	脂		質 13.7	g
Ě					 動労感謝の日		2100				
					振替休日						
25	あんかけうどん		ゆでうどん、米、片栗	ミルク、豚肉(もも)、え	グレープフルーツ、もや	鳥がらだし汁、コンソ	豆乳クッキー	エネル	, ギ・	- 270	kcal
	もやしと小松菜		粉、砂糖	び(むき身)、ベーコン		メ、しょうゆ、塩(並 塩)、食塩		たんに			
	わかめスープ	0)) 4/0			まいたけ、しめじ、えの			脂			
	17/3/07/2				きたけ、さやえんどう、 黒きくらげ、パセリ		ミルク	n u	,	質 11.1	8
26	根野菜ドリア		米、三温糖、油、小麦粉	ミルク、鶏肉(もも皮な	// バナナ、ほうれんそう、	鳥がらだし汁、酢、コン	きなこフィンガービスケット	エネリ	, ± .		keal
	ほうれん草のサ	ラガ		し)、牛乳、調製豆乳、 クリームチーズ、チー	たまねぎ、にんじん、か ぼちゃ、りんご、れんこ	ソメ、しょうゆ、食塩	南瓜のチーズケーキ				
	コンソメスープ	-		ズ、バター	ん、ごぼう、しめじ、						
小	コンシススープ				コーン缶、えのきたけ、 パセリ			脂]	質 14.C	g
27	食パン		食パン、じゃがいも、	豚ひき肉、鶏もも肉、ピ		鳥がらだし汁、ケチャッ	鉄塩せん	エカリ	. +		kool
		= 42.	米、もち米、砂糖、油	ザ用チーズ	リー、カリフラワー、人参、たけ	プ、コンソメ、しょう		エネル			
	ミートポテトグ	フタン			しめじ、椎茸、えのき、	ツ、甲華にしの糸、艮塩					
\wedge	温野菜				トマト缶、ピーマン、ねぎ、干 し椎茸			脂	1	9.8	g
)	きのこスープ		米、じゃがいも、小麦	ミルク、まかじき、牛	グレープフルーツ、かぼ	かつお・昆布だし汁	ほうじ茶				
	やわらかごはん		粉、三温糖、油、砂糖	乳、おから(旧来製	ちゃ、こまつな、いんげ			エネル			
	かじきの照り焼	ਰ		そ)、米みそ(赤色辛み	ん、にんじん、さやえん どう、干ししいたけ		どら焼き風抹茶蒸しパン				
	うの花炒り煮			そ)				脂	Í	質 7.5	g
	みそ汁(小松菜、し		米、小麦粉、コーンパウ	ミルク、豚肉(ロース)	パナナ、キャベツ、れん		ミルク	:	ه در		
	豚肉とキャベツの	味噌炒め丼	ダー、コーンスターチ、	~/U/, M/M(U-A)	こん、たまねぎ、チンゲ	ゆ、酢、コンソメ、食塩		エネル			
	中華サラダ		砂糖、ショートニング		ンサイ、にんじん、ピー マン			たんに			
土	チンゲン菜スー	ブ						脂	Í	質 13.1	g
)							ミルク				
					日曜日						