

2025年11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 （ 土 ）	豚肉とキャベツの味噌炒め丼 中華サラダ チンゲン菜スープ	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、砂糖、ショートニング	ミルク、豚肉（ロース）	バナナ、キャベツ、れんこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん コーンクッキー バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 409 kcal たんばく質 16.1 g 脂 質 13.1 g
日曜日							
文化の日							
04 （ 火 ）	やわらかごはん 肉じゃが 水菜とひじきの和風サラダ 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（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳、無塩バター、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、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、しょうゆ、酢、おろししょうが、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー ママレードショートブレッド グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 489 kcal たんばく質 16.9 g 脂 質 18.7 g
05 （ 水 ）	吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（豆苗・しいたけ）	米、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）、凍り豆腐	バナナ、にんじん、トウモロコシ、こまつな、ごぼう、しいたけ、あさつき、かんでん（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 栗ようかん バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 402 kcal たんばく質 13.1 g 脂 質 7.5 g
06 （ 木 ）	やわらかごはん カレーの煮つけ わかめときゅうりの酢の物 みそ汁（もやし・あさつき）	米、食パン、砂糖	ミルク、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター、米みそ（赤色辛みそ）	きゅうり、オレンジ、もやし、にんじん、ごぼう、あさつき、しょうが、わかめ（乾）	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢	むらさきいもせんべい シュガーパタートースト オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 309 kcal たんばく質 16.0 g 脂 質 6.0 g
07 （ 金 ）	ししじゅーしー さつまいもとブロックリーの和え物 みそ汁（きゃべつ・豆腐・玉ねぎ）	米、さつまいも、砂糖、油	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、絹ごし豆腐、ヨーグルト（無糖）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、にんじん、ブロックリー、もも缶（黄桃）、刻みこんぶ、ねぎ、たまねぎ、あさつき、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	かぼちゃボーロ フルーツヨーグルト ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 304 kcal たんばく質 12.1 g 脂 質 10.1 g
08 （ 土 ）	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜の即席漬け みそ汁（かぶ・葉）	米、小麦粉、砂糖、ショートニング	ミルク、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	はくさい、バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、塩（並塩）、食塩、本みりん	鉄塩せん ひこうきビスケット バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 391 kcal たんばく質 14.6 g 脂 質 13.7 g
日曜日							
10 （ 月 ）	味噌うどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん、米、三温糖、油	ミルク、鶏もも肉、ベーコン、白みそ	グレープフルーツ、かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	むらさきいもせんべい きのこピラフ グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 401 kcal たんばく質 16.3 g 脂 質 15.0 g
11 （ 火 ）	根野菜ドリア ほうれん草のサラダ コンソメスープ オレンジ	米、三温糖、油、小麦粉	ミルク、鶏肉（もも皮なし）、牛乳、調製豆乳、クリームチーズ、チーズ、バター	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、りんご、れんこん、ごぼう、しめじ、コーン缶、えのきたけ、パセリ	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー 南瓜のチーズケーキ ミルク	エ ネ ル ギ ー 452 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 15.8 g
12 （ 水 ）	やわらかごはん さばの竜田焼き きゃべつ和え みそ汁（なす・いんげん・ねぎ）	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	ミルク、さば、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、キャベツ、にんじん、なす、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、しょうが、パセリ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	きなこフィンガービスケット ジャーマンポテト バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 378 kcal たんばく質 15.6 g 脂 質 15.1 g
13 （ 木 ）	コッペパン ポークピカタ グリル野菜 レタススープ グレープフルーツ	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	グレープフルーツ、レタス、れんこん、スナッペン、ねぎ、にんじん、だけのこ、しょうが、干ししいたけ	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩	むらさきいもせんべい 中華炊き込みおこわ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 355 kcal たんばく質 15.8 g 脂 質 8.3 g
14 （ 金 ）	やわらかごはん かじきの照り焼き うの花炒り煮 みそ汁（小松菜、じゃがいも）	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、砂糖	ミルク、まかじき、牛乳、おから（旧来製法）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、かぼちゃ、こまつな、いんげん、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、本みりん	かぼちゃボーロ どら焼き風抹茶蒸しパン オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 378 kcal たんばく質 18.2 g 脂 質 7.5 g
15 （ 土 ）	豚肉とキャベツの味噌炒め丼 中華サラダ チンゲン菜スープ	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、砂糖、ショートニング	ミルク、豚肉（ロース）	バナナ、キャベツ、れんこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん コーンクッキー バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 409 kcal たんばく質 16.1 g 脂 質 13.1 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	
17 (月)	やわらかごはん ― 鮭の西京焼き ― なすのみぞれ煮 ― すまし汁 (水菜・えのき・わかめ)	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、たまねぎ、ほうれんそう、えのきだけ、しめじ、コーン缶、わかめ (生)、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ホワイトソース、本みりん、酢、みりん、塩 (並塩)、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい マカロニのクリーム煮 オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 323 kcal たんばく質 16.6 g 脂 質 6.2 g
18 (火)	やわらかごはん ― 肉じゃが ― 水菜とひじきの和風サラダ ― 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 (もも・脂身付)、豚肉 (ばら・脂身付)、米みそ (淡色辛みそ)、牛乳、無塩バター、米みそ (赤色辛みそ)	グレープフルーツ、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、しょうゆ、酢、おろししょうが、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー マーマレードショートブレッド グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 489 kcal たんばく質 16.9 g 脂 質 18.7 g
19 (水)	吹き寄せごはん ― 高野豆腐の煮物 ― すまし汁 (豆苗・しいたけ)	米、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)、凍り豆腐	バナナ、にんじん、トウモロコシ、こまつな、ごぼう、しいたけ、あさつき、かんでん (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 栗ようかん バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 402 kcal たんばく質 13.1 g 脂 質 7.5 g
20 (木)	やわらかごはん ― カレイの煮つけ ― わかめときゅうりの酢の物 ― みそ汁 (もやし・あさつき)	米、食パン、砂糖	ミルク、かれい、米みそ (淡色辛みそ)、無塩バター、米みそ (赤色辛みそ)	きゅうり、オレンジ、もやし、にんじん、ごぼう、あさつき、しょうが、わかめ (乾)	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢	鉄塩せん シュガーパタートースト オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 309 kcal たんばく質 16.0 g 脂 質 6.0 g
21 (金)	ししじゅーしー ― さつまいもとブロッコリーの和え物 ― みそ汁 (きゃべつ・豆腐・玉ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、油	豚肉 (もも)、豚肉 (ばら)、絹ごし豆腐、ヨーグルト (無糖)、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、りんご、もも缶 (黄桃)、刻みこんぶ、ねぎ、たまねぎ、あさつき、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	かぼちゃポーロ フルーツヨーグルト ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 307 kcal たんばく質 12.1 g 脂 質 10.1 g
22 (土)	鶏肉と野菜のあんかけ丼 ― 白菜の即席漬け ― みそ汁 (かぶ・葉)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング	ミルク、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	はくさい、バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、塩 (並塩)、食塩、本みりん	鉄塩せん ひこうきビスケット バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 391 kcal たんばく質 14.6 g 脂 質 13.7 g
勤労感謝の日							
振替休日							
25 (火)	あんかけうどん ― もやしと小松菜のナムル ― わかめスープ	ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖	ミルク、豚肉 (もも)、えび (むき身)、ベーコン	グレープフルーツ、もやし、にんじん、はくさい、こまつな、わかめ、まいだけ、しめじ、えのきだけ、さやえんどう、黒きくらげ、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、塩 (並塩)、食塩	豆乳クッキー きのこピラフ グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 379 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 11.1 g
26 (水)	根野菜ドリア ― ほうれん草のサラダ ― コンソメスープ	米、三温糖、油、小麦粉	ミルク、鶏肉 (もも皮なし)、牛乳、調製豆乳、クリームチーズ、チーズ、バター	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、りんご、れんごこん、ごぼう、しめじ、コーン缶、えのきだけ、パセリ	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット 南瓜のチーズケーキ バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 418 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 14.0 g
27 (木)	食パン ― ミートポテトグラタン ― 温野菜 ― きのかスープ	食パン、じゃがいも、米、もち米、砂糖、油	豚ひき肉、鶏もも肉、ビザ用チーズ	和牛、玉ねぎ、アロカリ、カブ、人参、たけのこ、黄ピーマン、舞茸、しめじ、椎茸、えのき、トマト缶、ピーマン、ねぎ、干し椎茸	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、中華だしの素、食塩	鉄塩せん 中華炊き込みおこわ オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 334 kcal たんばく質 14.7 g 脂 質 8.8 g
28 (金)	やわらかごはん ― かじきの照り焼き ― うの花炒り煮 ― みそ汁 (小松菜、じゃがいも)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、砂糖	ミルク、まかじき、牛乳、おから (旧来製法)、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、こまつな、いんげん、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、本みりん	かぼちゃポーロ どら焼き風味茶蒸しパン グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 385 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 7.5 g
29 (土)	豚肉とキャベツの味噌炒め丼 ― 中華サラダ ― チンゲン菜スープ	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、砂糖、ショートニング	ミルク、豚肉 (ロース)	バナナ、キャベツ、れんごこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん コーンクッキー バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 409 kcal たんばく質 16.1 g 脂 質 13.1 g
日曜日							