

献立表

2026年03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		
02	やわらかごはん — 鮭と春野菜のさっぱり蒸し 月 ほうれん草とえのきのおかか和え — みそ汁	米、さつまいも、じゃがいも	ミルク、さけ、牛乳、鶏ひき肉、白みそ、粉チーズ	ほうれん草、バナナ、緑豆もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、グリーンアスパラガス、カットわかめ、えだまめ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)、食塩、かつお節	むらさきいもせんべい 鶏肉と野菜のリゾット バナナ ミルク	エネルギー 388 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 7.8 g
03	雞ちらし寿司 — 菜の花のお浸し 火 すまし汁	米、小麦粉、三温糖、砂糖、油	鶏ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、牛乳、絹ごし豆腐	みかん、なばな、さやえんどう、れんこん、人参、かんぴょう(乾)、コーン(冷凍)、干しいたけ、みつば	かつお・昆布だし汁、酢、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、塩(並塩)、食塩、食紅	豆乳クッキー どら焼き みかん ほうじ茶	エネルギー 417 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.1 g
04	やわらかごはん — 鶏肉の照り焼き 水 きゃべつ和え — みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、さつまいも、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、白みそ	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、きょうな、なめこ、人参、かんてん、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	きなこフィンガービスケット 抹茶ミルク寒天 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 326 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.0 g
05	やわらかごはん — 麻婆豆腐 木 小松菜の中華炒め — 春雨スープ	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、片栗粉、油	ミルク、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ(赤色辛みそ)、白みそ、バター、鶏がらスープ	グレープフルーツ、小松菜、ねぎ、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、あさつき、干しいたけ、きくらげ(ゆで)、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、塩(並塩)、コンソメ	鉄塩せん 粉ふきいも グレープフルーツ ミルク	エネルギー 374 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.9 g
06	やわらかごはん — 豚肉と白菜のトロトロ煮 金 彩り野菜の和え物 — みそ汁	米、もち米、三温糖、片栗粉	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、白みそ	はくさい、人参、きゅうり、オレンジ、ほうれん草、コーン缶、まいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃポーロ まいたけおこわ オレンジ ほうじ茶	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.2 g
07	豚肉のスタミナ丼 — いんげんのお浸し 土 みそ汁	米、さつまいも、砂糖、油、植物油、小麦粉、ショートニング	ミルク、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、白みそ、チーズ(ゴータ)	バナナ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、にら、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ドライイースト	鉄塩せん チーズクラッカー バナナ ミルク	エネルギー 359 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.7 g
日曜日							
09	ひじきごはん — 豆腐と春キャベツのさっと煮 月 かぶと人参の甘酢和え — きのこのすまし汁	米、黒砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、きな粉	バナナ、れんこん、かぶ、人参、キャベツ、しめじ、さやえんどう、えのきたけ、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 牛乳わらび餅 バナナ ほうじ茶	エネルギー 406 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 9.5 g
10	煮込みうどん — 豚肉と野菜の中華炒め 火 みかん	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、砂糖	ミルク、豚肉(もも)、鶏がらスープ、無塩バター、牛乳	みかん、玉ねぎ、ほうれん草、チンゲンサイ、人参、ねぎ、カットわかめ、もやし、コーン缶	しょうゆ、コンソメ	豆乳クッキー スイートポテト ミルク	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.5 g
11	食パン — 照り焼きチキン 水 ポテトサラダ — ジュリアンスープ いちご	食パン、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	ミルク、鶏がらスープ、鶏もも肉、マヨネーズ	りんご、プロックリー、トマト、コーン缶、人参、いちご、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、レモン果汁、生姜	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット アップルパイ ミルク	エネルギー 327 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.7 g
12	やわらかごはん — さわらの幽庵焼き 木 切り昆布の煮物 — 春野菜の豚汁	米、じゃがいも、砂糖、三温糖	さわら、鶏ひき肉、豚肉(もも)、白みそ	みかん、人参、しめじ、たけのこ、キャベツ、刻みこんぶ、えのきたけ、ふき、ごぼう、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	鉄塩せん 炊き込みご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 338 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 6.3 g
13	チキンドリア — スティック野菜 金 コンソメスープ	米、じゃがいも、さつまいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	ミルク、鶏もも肉、牛乳、チーズ、バター	人参、玉ねぎ、バナナ、きゅうり、りんご、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ	かぼちゃポーロ バナナカップケーキ ミルク	エネルギー 390 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.5 g
14	ポーピラフ — 温野菜(かぼちゃ・スナップ) 土 キャベツスープ	米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン、砂糖	ミルク、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、スナップえんどう、人参、小松菜、コーン(冷凍)	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鉄塩せん ライスクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.0 g
日曜日							

16	やわらかごはん — 鮭と春野菜のさっぱり蒸し 月 ほうれん草とえのきのおかか和え — みそ汁	米、さつまいも、米粉、三温糖、油	さけ、絹ごし豆腐、白みそ	ほうれん草、バナナ、緑豆もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、えのきだけ、グリーンアスパラガス、カットわかめ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)、かつお節	むらさきいもせんべい 米粉の南瓜蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 4.3 g
17	食パン — 鶏肉のチーズ焼き 火 グリル野菜 — コーンスープ	食パン、米、さつまいも、もち米	鶏もも肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ	オレンジ、玉ねぎ、コーン缶、グリーンアスパラガス、れんこん、まいたけ、人参、エリンギ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉	豆乳クッキー まいたけおこわ オレンジ ほうじ茶	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.4 g
18	やわらかごはん — 麻婆豆腐 水 小松菜の中華炒め — 春雨スープ	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、片栗粉、油	ミルク、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ(赤色辛みそ)、白みそ、鶏がらスープ	グレープフルーツ、小松菜、ねぎ、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、あさつき、干しいたけ、きくらげ(ゆで)、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、塩(並塩)、コンソメ	きなこフィンガービスケット 粉ふきいも グレープフルーツ ミルク	エネルギー 340 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.5 g
19	やわらかごはん — 鶏肉の照り焼き 木 きゃべつ和え — みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、さつまいも、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、白みそ	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、きょうな、なめこ、人参、かんてん、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	鉄塩せん 抹茶ミルク寒天 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 9.8 g
春分の日							
21	豚肉のスタミナ丼 — いんげんのお浸し 土 みそ汁 —	米、さつまいも、砂糖、油、植物油、小麦粉、ショートニング	ミルク、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、白みそ、チーズ(ゴーダ)	バナナ、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、ドライイースト	鉄塩せん チーズクラッカー バナナ ミルク	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.7 g
日曜日							
23	ひじきごはん — 豆腐と春キャベツのさっと煮 月 かぶと人参の甘酢和え — きこのすまし汁	米、さつまいも、砂糖	ミルク、鶏もも肉、絹ごし豆腐、無塩バター、牛乳	グレープフルーツ、れんこん、かぶ、人参、キャベツ、しめじ、さやえんどう、えのきだけ、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、塩(並塩)	むらさきいもせんべい スイートポテト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.2 g
24	やわらかごはん — 鶏肉のくわ焼き 火 ふきとキャベツのやわらか煮 — 根菜のみそ汁	米、黒砂糖、片栗粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉、白みそ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、ふき、大根、かぼちゃ、赤ピーマン、ごぼう、人参、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳クッキー 牛乳わらび餅 バナナ ほうじ茶	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.5 g
25	あんかけ焼きうどん — 花シュウマイ 水 わかめスープ —	ゆでうどん、米、片栗粉、しょうまいの皮、三温糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐	玉ねぎ、みかん、はくさい、人参、たけのこ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、わかめ(生)、生姜	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット 炊き込みご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.5 g
26	やわらかごはん — さわらの幽庵焼き 木 切り昆布の煮物 — 春野菜の豚汁	米、じゃがいも、三温糖、砂糖	ミルク、さわら、豚肉(ばら)、白みそ	りんご、しめじ、人参、キャベツ、刻みこんぶ、えのきだけ、ふき、ごぼう、ゆず果汁、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	鉄塩せん アップルパイ ミルク	エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.2 g
27	チキンドリア — スティック野菜 金 コンソメスープ —	米、じゃがいも、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	ミルク、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、バター、チーズ	人参、玉ねぎ、バナナ、きゅうり、りんご、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ	かぼちゃポーロ バナナケーキ ミルク	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.7 g
28	ポークピラフ — 温野菜(かぼちゃ・スナップ) 土 キャベツスープ —	米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン、砂糖	ミルク、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、スナップえんどう、人参、小松菜、コーン(冷凍)	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鉄塩せん ライスクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.0 g
日曜日							
30	やわらかごはん — 鮭と春野菜のさっぱり蒸し 月 ほうれん草とえのきのおかか和え — みそ汁	米、さつまいも、じゃがいも	ミルク、さけ、牛乳、鶏ひき肉、白みそ、粉チーズ	ほうれん草、バナナ、緑豆もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、えのきだけ、グリーンアスパラガス、カットわかめ、えだまめ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)、食塩、かつお節	むらさきいもせんべい 鶏肉と野菜のリゾット バナナ ミルク	エネルギー 389 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 7.8 g
31	やわらかごはん — 豚肉と白菜のトロトロ煮 火 彩り野菜の和え物 — みそ汁	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、つぶしあん(砂糖添加)、牛乳、絹ごし豆腐、白みそ	みかん、はくさい、人参、きゅうり、ほうれん草、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー どら焼き みかん ほうじ茶	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.5 g