

献立表

2026年05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 | | |
| 01 (金) | ポークドリア 水菜とツナのサラダ レタススープ | 米、砂糖、油 | ミルク、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ水煮缶、とろけるチーズ | たまねぎ、水菜、パナナ、レタス、みかん缶、にんじん、トマト、マッシュルーム、グリーンピース、レモン、わかめ | 鳥がらだし汁、コンソメ、食塩 | かぼちゃポーロ フルーツポンチ ミルク | エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.1 g |
| 02 (土) | チャーハン 温野菜 チンゲン菜スープ | 米、さつまいも、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、油 | ミルク、豚肉(ロース) | オレンジ、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、ピーマン | 鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩 | 鉄塩せん コーンクッキー オレンジ ミルク | エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.3 g |
| 憲法記念日 | | | | | | | |
| みどりの日 | | | | | | | |
| こどもの日 | | | | | | | |
| 振替休日 | | | | | | | |
| 07 (木) | ひじきごはん 高野豆腐と野菜のトトロト煮 すまし汁 | 米、小麦粉、三温糖、片栗粉 | ミルク、鶏肉(もも皮なし)、牛乳、バター、凍り豆腐 | バナナ、にんじん、ねぎ、しいたけ、こまつな、ひじき、干しひじき、とろろこんぶ、さやえんどう | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)、本みりん | 鉄塩せん キャロットケーキ バナナ ミルク | エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 9.8 g |
| 08 (金) | ちゃんぽんうどん さつま芋の和え物 | ゆでうどん、さつまいも、砂糖、三温糖 | 豚肉(もも)、豚肉(ばら) | こまつな、キャベツ、オレンジ、もやし、だけのこと、ねぎ、にんじん、にら、だいこん(葉)、ひじき | 中華スープ、しょうゆ、食塩 | かぼちゃポーロ 尾西の青菜ごはん(備蓄品) オレンジ ほうじ茶 | エネルギー 297 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 9.4 g |
| 09 (土) | 鶏肉のスタミナ丼 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁 | 米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油 | ミルク、鶏肉(もも皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ) | ブロッコリー、バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、にら、あさつき、塩こんぶ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | 鉄塩せん ひこうきビスケット バナナ ミルク | エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.9 g |
| 日曜日 | | | | | | | |
| 11 (月) | やわらかごはん カレーの野菜あんかけ アスパラとささみのマヨボン和え みそ汁 | 米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖、油、片栗粉 | ミルク、かれい、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、マヨシ、米みそ(赤色辛みそ) | バナナ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、こまつな、にんじん、だけのこと、さやえんどう、コーン缶、干ししいたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん、コンソメ、食塩 | むらさきいもせんべい コロケ バナナ ミルク | エネルギー 345 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.0 g |
| 12 (火) | わかめごはん(備蓄品) 鶏肉と新ごぼうの煮物 大根ときゅうりの塩もみ みそ汁 | 小麦粉、三温糖、油、砂糖 | ミルク、鶏肉(もも皮なし)、牛乳、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ) | ごぼう、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、たまねぎ、りんご、きゅうり、さやえんどう、乾燥わかめ | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、昆布だし汁 | 豆乳クッキー りんごケーキ ミルク | エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.3 g |
| 13 (水) | やわらかごはん かじきの照り焼き きゃべつ和え みそ汁 | 米、マカロニ、油 | ミルク、まかじき、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ) | バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、グリーンアスパラガス、わかめ | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩(並塩) | ひこうきビスケット マカロニナポリタン バナナ ミルク | エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.0 g |
| 14 (木) | 食パン チーズポークソテー カリフラワーのサラダ 豆乳スープ | 食パン、米、小麦粉、油、砂糖 | 豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、乳・卵抜きベーコン、とろけるチーズ、凍り豆腐 | グレープフルーツ、トマト、カリフラワー、水菜、そらまめ、スナップえんどう、しめじ、コーン缶 | 鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、コンソメ、食塩 | 鉄塩せん そら豆ごはん グレープフルーツ ほうじ茶 | エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.4 g |
| 15 (金) | やわらかごはん 豆腐ハンバーグ グリル野菜 みそ汁 | 米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン、片栗粉、砂糖 | ミルク、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ) | バナナ、れんこん、にんじん、かぼちゃ、はくさい、いんげん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、あさつき、ひじき | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん | かぼちゃポーロ ライスクッキー(備蓄品) バナナ ミルク | エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.9 g |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|----------------------------------|---------------------------------------|---|
| 16 | チャーハン （温野菜 土） チンゲン菜スープ | 米、さつまいも、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、油 | ミルク、豚肉(ロース) | オレンジ、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、ピーマン | 鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩 | 鉄塩せん コーンクッキー オレンジ ミルク | エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.3 g |
| 日曜日 | | | | | | | |
| 18 | ジャージャー麺 （トマト 月） ニラスープ | ゆでうどん、小麦粉、さつまいも、三温糖、砂糖、油、片栗粉 | 豚ひき肉、みみそ(赤色辛みそ) | オレンジ、トマト、ねぎ、にら、もやし、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが | 鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩 | むらさきいもせんべい さつまいまん オレンジ ほうじ茶 | エネルギー 305 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 7.4 g |
| 19 | やわらかごはん （さわらの塩焼き 火） うの花の炒り煮 みそ汁 | 米、じゃがいも、油、砂糖 | ミルク、さわら、おから(旧来製法)、みみそ(淡色辛みそ)、みみそ(赤色辛みそ) | グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、コーン缶、さやえんどう、干しいただけ、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)、コンソメ | 豆乳クッキー コーンピラフ グレープフルーツ ミルク | エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.2 g |
| 20 | ひじきごはん （高野豆腐と野菜のトロトロ煮 水） すまし汁 | 米、小麦粉、三温糖、片栗粉 | ミルク、鶏肉(もも皮なし)、牛乳、バター、凍り豆腐 | バナナ、にんじん、ねぎ、しいたけ、こまつな、ひじき、干しぶどう、とろろこんぶ、さやえんどう | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)、本みりん | ひこうきビスケット キャロットケーキ バナナ ミルク | エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.7 g |
| 21 | ポークドリア （水菜とツナのサラダ 木） レタススープ オレンジ | 米、油、砂糖 | ミルク、豚肉(もも・脂身付)、牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ水煮缶、とろけるチーズ | たまねぎ、水菜、レタス、にんじん、オレンジ、トマト、マッシュルーム、グリーンピース、レモン、わかめ | 鳥がらだし汁、コンソメ、食塩 | 鉄塩せん プリン ミルク | エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.2 g |
| 22 | やわらかごはん （鮭の照り焼き 金） 切り干し大根の煮物 きのこのみそ汁 | 米、食パン、砂糖、油 | ミルク、さけ、白みそ、バター、きな粉 | グレープフルーツ、かぼちゃ、スナップえんどう、切り干しだいこん、にんじん、えのきだけ、しめじ、干しいただけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん | かぼちゃボーロ きな粉トースト グレープフルーツ ミルク | エネルギー 360 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.4 g |
| 23 | 鶏肉のスタミナ丼 （ブロッコリーの塩昆布和え 土） みそ汁 | 米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油 | ミルク、鶏肉(もも皮なし)、みみそ(淡色辛みそ)、マヨドレ、みみそ(赤色辛みそ) | ブロッコリー、バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、にら、あさつき、塩こんぶ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | 鉄塩せん ひこうきビスケット バナナ ミルク | エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.9 g |
| 日曜日 | | | | | | | |
| 25 | やわらかごはん （カレイの野菜あんかけ 月） アスパラとささみのマヨボンとえ みそ汁 | 米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖、油、片栗粉 | ミルク、かれい、豚ひき肉、鶏ささ身、みみそ(淡色辛みそ)、マヨドレ、みみそ(赤色辛みそ) | バナナ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ、さやえんどう、コーン缶、干しいただけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん、コンソメ、食塩 | むらさきいもせんべい コロック バナナ ミルク | エネルギー 345 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.0 g |
| 26 | わかめごはん(備蓄品) （鶏肉と新ごぼうの煮物 火） 大根ときゅうりの塩もみ みそ汁 | 小麦粉、三温糖、油、砂糖 | ミルク、鶏肉(もも皮なし)、牛乳、無塩バター、みみそ(淡色辛みそ)、みみそ(赤色辛みそ) | ごぼう、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、たまねぎ、りんご、きゅうり、さやえんどう、乾燥わかめ | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、昆布だし汁 | 豆乳クッキー りんごケーキ ミルク | エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.3 g |
| 27 | やわらかごはん （肉野菜炒め 水） かぼちゃの煮物 納豆汁 | 米、砂糖、油、三温糖 | ミルク、豚肉(ロース)、挽きわり納豆、みみそ(淡色辛みそ)、みみそ(赤色辛みそ) | かぼちゃ、キャベツ、バナナ、もやし、みかん缶、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、なめこ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、コンソメ | ひこうきビスケット フルーツボンチ ミルク | エネルギー 423 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.0 g |
| 28 | 食パン （かじきのケチャップソース 木） グリーンサラダ ポテトスープ グレープフルーツ | 食パン、米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖 | かじき | グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、そらまめ、たまねぎ、スナップえんどう、まいたけ | 鳥がらだし汁、ケチャップ、みりん、コンソメ、食塩 | 鉄塩せん そら豆ごはん ほうじ茶 | エネルギー 323 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.3 g |
| 29 | やわらかごはん （豆腐ハンバーグ 金） グリル野菜 みそ汁 | 米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン、片栗粉、砂糖 | ミルク、鶏ひき肉、木綿豆腐、みみそ(淡色辛みそ)、みみそ(赤色辛みそ) | バナナ、れんこん、にんじん、かぼちゃ、はくさい、いんげん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、あさつき、ひじき | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん | かぼちゃボーロ ライスクッキー(備蓄品) バナナ ミルク | エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.9 g |
| 30 | チャーハン （温野菜 土） チンゲン菜スープ | 米、さつまいも、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、油 | ミルク、豚肉(ロース) | オレンジ、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、ピーマン | 鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩 | 鉄塩せん コーンクッキー オレンジ ミルク | エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.3 g |
| 日曜日 | | | | | | | |