

# 献立表

2026年06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 （月）	チキンソリア アスパラサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、油、三温糖	ミルク、鶏もも肉、チーズ、バター	もも飲料、たまねぎ、ぶどう飲料、バナナ、にんじん、アスパラ、キャベツ、赤ピーマン、りんご、コーン缶、パセリ、かんでん	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、塩（並塩）	むらさきいもせんべい あじさいゼリー ミルク	エネルギー 405 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.0 g
02 （火）	やわらかごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 オクラの浅漬け みそ汁	米、食パン、三温糖、砂糖	ミルク、豚肉（ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、ごぼう、オクラ、水菜、にんじん、えのきだけ、さやえんどう、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、本みりん、酢、しょうゆ	豆乳クッキー レモントースト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.2 g
03 （水）	やわらかごはん かじきの照り焼き さつまいもの甘煮 みそ汁	米、さつまいも、砂糖、三温糖	まかじき、豚肉（ばら）、白みそ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、いんげん、なす、にんじん、オクラ、ほうれんそう、みょうが、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	ひこくきビスケット ビビンバ風混ぜごはん バナナ ほうじ茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 7.5 g
04 （木）	やわらかごはん 豚肉と野菜のあんかけ チンゲン菜の中華和え わかめスープ	米、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、ヨーグルト（無糖）、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	トマト、チンゲンサイ、たけのこ、ねぎ、もやし、しいたけ、にら、黄桃缶、白桃缶、にんじん、しめじ、わかめ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	鉄塩せん 二色の桃ヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 282 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.7 g
05 （金）	やわらかごはん カレイの煮つけ ひじきとほうれん草の和え物 みそ汁	米、小麦粉、三温糖、砂糖	ミルク、かれい、生揚げ、バター、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	ほうれんそう、なす、オレンジ、オクラ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、なめこ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	かぼちゃボーロ かたつむりクッキー オレンジ ミルク	エネルギー 342 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.6 g
06 （土）	チキンピラフ 温野菜 キャベツスープ	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング	ミルク、鶏もも肉、豆乳、おから	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、スナップえんどう、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.1 g
日曜日							
08 （月）	尾西の青菜ごはん（備蓄品） さわらの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	じゃがいも、小麦粉、三温糖、砂糖、油	ミルク、さわら、牛乳、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	水菜、もやし、バナナ、にんじん、干しいたけ、えのきだけ、切り干しだいこん、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、酢、食塩、昆布だし汁、塩（並塩）	むらさきいもせんべい バナナとレーズンのケーキ ミルク	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.2 g
09 （火）	食パン ポークジンジャー さつまいものサラダ 白菜スープ	食パン、さつまいも、米、三温糖	豚肉（ロース・脂身付）、マヨネーズ	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、白菜、オレンジ、ほうれん草、人参、舞茸、しめじ、コーン缶、えのき、干しぶどう、生姜、干し椎茸、あさつき	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん	豆乳クッキー きのご雑炊 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.6 g
10 （水）	やわらかごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ じゃがいもの煮物 みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、砂糖	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）	りんご、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	ひこくきビスケット りんごのコンポート ミルク	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.2 g
11 （木）	タコライス グリル夏野菜 具沢山野菜スープ グレープフルーツ	米、小麦粉、油、三温糖	ミルク、鶏がらスープ、鶏ひき肉、粉チーズ、バター	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、なす、トマト、オクラ、人参、セロリ、ブルーベリージャム、干しいたけ	ケチャップ、コンソメ、食塩	鉄塩せん ボールツオク ミルク	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.2 g
12 （金）	やわらかごはん 鮭と野菜のさっぱり蒸し ひじきの炒り煮 みそ汁	米、さつまいも	ミルク、さけ、乳・卵抜きベーコン、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ズッキーニ、ひじき、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん、塩（並塩）、食塩	かぼちゃボーロ カラフル夏野菜ピラフ バナナ ミルク	エネルギー 356 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 6.7 g
13 （土）	豚肉と野菜のうま煮丼 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁	米、片栗粉、三温糖、油、植物油脂、小麦粉、砂糖、ショートニング	ミルク、豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、チーズ（ゴーダ）	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、にんじん、なめこ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ドライイースト	鉄塩せん チーズクラッカー オレンジ ミルク	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.6 g
日曜日							
15 （月）	味噌うどん 棒々鶏風サラダ トマト	ゆでうどん、米、三温糖	豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、鶏さ身、白みそ	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、れんこん、ねぎ、黒きくらげ、しょうが	酢、しょうゆ、コンソメ、かつお・昆布だし汁、みりん	むらさきいもせんべい 根菜混ぜごはん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 308 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.5 g

16	やわらかごはん （豚肉と野菜のあんかけ 火 チンゲン菜の中華和え ） わかめスープ	米、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、ヨーグルト (無糖)、絹ごし豆腐、ツ ナ水煮缶	トマト、チンゲンサイ、 たけのこ、ねぎ、もやし、 しいたけ、にら、黄 桃缶、白桃缶、にんじ ん、しめじ、わかめ、 しょうが	鳥がらだし汁、しょう ゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー 二色の桃ヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 323 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.8 g
17	やわらかごはん （かじきの照り焼き 水 さつまいもの甘煮 ） みそ汁	米、さつまいも、砂糖、 三温糖	まかじき、豚肉(ぼら)、 白みそ、米みそ(淡色辛 みそ)、米みそ(赤色辛 みそ)	バナナ、いんげん、な す、にんじん、もやし、 オクラ、ほうれんそう、 みょうが、ねぎ、しょう が、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん	ひこくきビスケット ビビンバ風混ぜごはん バナナ ほうじ茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 7.5 g
18	チキンソリア （アスパラサラダ 木 コンソメスープ ） グレープフルーツ	米、じゃがいも、小麦 粉、油、片栗粉、三温 糖、砂糖	ミルク、鶏もも肉、牛 乳、バター、チーズ	グレープフルーツ、たま ねぎ、にんじん、アスパ ラ、キャベツ、赤ピーマ ン、りんご、みかん缶、 コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、酢、コン ソメ、塩(並塩)	鉄塩せん クレープ ミルク	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.7 g
19	やわらかごはん （カレーの煮つけ 金 ひじきとほうれん草の和え物 ） みそ汁	米、小麦粉、三温糖、砂 糖	ミルク、かれい、生揚 げ、バター、牛乳、米み そ(淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	ほうれんそう、なす、オ レンジ、オクラ、たまね ぎ、にんじん、えのきた け、なめこ、ひじき、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	かぼちゃポーロ かたつむりクッキー オレンジ ミルク	エネルギー 342 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.6 g
20	チキンピラフ （温野菜 土 キャベツスープ ）	米、小麦粉、コーンス ターチ、砂糖、ショート ニング	ミルク、鶏もも肉、豆 乳、おから	グレープフルーツ、たま ねぎ、かぼちゃ、スナッ プえんどう、キャベツ、 にんじん、こまつな、 ピーマン	鳥がらだし汁、コンソ メ、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.1 g

日曜日

22	やわらかごはん （豚肉とごぼうのしぐれ煮 月 オクラの浅漬け ） みそ汁	米、小麦粉、三温糖、砂 糖	ミルク、豚肉(ロース)、 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、オクラ、水菜、 にんじん、バナナ、えの きたけ、さやえんどう、 干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ(うすくち)、 本みりん、酢、しょうゆ	むらさきいもせんべい バナナとレーズンのケーキ ミルク	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.1 g
23	食パン （白身魚のソテー玉ねぎソースがけ 火 ほうれん草としめじのマカロニソテー ） 根菜スープ	食パン、米、マカロニ、 小麦粉、三温糖、油	かれい、無塩バター	ほうれんそう、トマト、た まねぎ、オレンジ、しめ じ、キャベツ、コーン缶、 人参、れんこん、まいた け、ごぼう、えのきたけ、 干しいたけ、あさつき	鳥がらだし汁、かつお・ 昆布だし汁、しょうゆ、 酢、コンソメ、本みり ん、塩(並塩)	豆乳クッキー きのご雑炊 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 348 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 6.4 g
24	やわらかごはん （鶏肉のおろしポン酢がけ 水 じゃがいもの煮物 ） みそ汁	米、じゃがいも、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、米み そ(淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	りんご果汁、すいか、こ まつな、かぼちゃ、たま ねぎ、にんじん、だいこ ん、しめじ、しょうが、 かんでん	かつお・昆布だし汁、か つおだし汁、しょうゆ	ひこくきビスケット りんごゼリー すいか ほうじ茶	エネルギー 305 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 4.5 g
25	タコライス （グリル夏野菜 木 具沢山野菜スープ ）	米、小麦粉、油、三温糖	ミルク、鶏がらスープ、 鶏ひき肉、粉チーズ、バ ター	たまねぎ、グレープフ ルーツ、キャベツ、かほ ちゃ、なす、トマト、オ クラ、人参、セロリー、 ブルーベリージャム、干 し椎茸	ケチャップ、コンソメ、 食塩	鉄塩せん ボールツォグ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.2 g
26	やわらかごはん （鮭と野菜のさっぱり蒸し 金 ひじきの炒り煮 ） みそ汁	米、さつまいも	ミルク、さけ、乳・卵扱 きベーコン、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ(赤 色辛みそ)	バナナ、もやし、人参、た まねぎ、キャベツ、ねぎ、 ズッキーニ、ひじき、な す、赤ピーマン、黄ピーマ ン、ピーマン、干し椎茸	かつお・昆布だし汁、昆 布だし汁、しょうゆ、コ ンソメ、本みりん、塩 (並塩)、食塩	かぼちゃポーロ カラフル夏野菜ピラフ バナナ ミルク	エネルギー 356 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 6.7 g
27	豚肉と野菜のうま煮丼 （ブロッコリーの塩昆布和え 土 みそ汁 ）	米、片栗粉、三温糖、 油、植物油、小麦粉、 砂糖、ショートニング	ミルク、豚肉(ロース)、 絹ごし豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ(赤 色辛みそ)、チーズ (ゴーダ)	キャベツ、ブロッコ リー、たまねぎ、オレンジ、 にんじん、なめこ、 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、食 塩、ドライイースト	鉄塩せん チーズクラッカー オレンジ ミルク	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.6 g

日曜日

29	冷しうどん （味噌つくね焼き 月 ゆでとうもろこし ） 枝豆	ゆでうどん、片栗粉、砂 糖、三温糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)	とうもろこし、バナナ、 えだまめ、はくさい、ほ りれんそう、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、ね ぎ、しめじ、わかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、み りん、食塩、昆布だし 汁、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 尾西のわかめごはん(備蓄品) バナナ ほうじ茶	エネルギー 321 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 6.2 g
30	尾西の青菜ごはん(備蓄品) （さわらの塩焼き 火 切り干し大根の煮物 ） みそ汁	食パン、じゃがいも、三 温糖、砂糖、油	ミルク、さわら、米みそ (淡色辛みそ)、バ ター、米みそ(赤色辛み そ)	グレープフルーツ、水 菜、もやし、にんじん、 干しいたけ、えのきた け、切り干しだいこん、 あさつき、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、食塩、昆布だし汁、 塩(並塩)	豆乳クッキー レモントースト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.3 g