

献立表

2026年 07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	やわらかごはん — 焼き豆腐の甘酢あんかけ 水 ブロッコリーのおかかあえ — さつま汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉	ミルク、木綿豆腐、豚肉(ばら)、カッターシチーズ、白みそ、かつお節	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、大根、りんご、ピーマン、ごぼう、ねぎ、あんずジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ	ひこうきビスケット 杏とりんごのチーズパイ ミルク	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.9 g
02	チキンソリア — カチュンバルサラダ 木 モロヘイヤスープ	米、三温糖、油	鶏ひき肉、こしあん(生)、牛乳、レンズまめ(乾)	玉ねぎ、モロヘイヤ、人参、トマト、きゅうり、えのきたけ、みかん缶、りんご、レモン果汁、にんにく、生姜、寒天	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鉄塩せん みかん羊羹 ほうじ茶	エネルギー 313 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 6.7 g
03	やわらかごはん — 鶏肉と茄子のやわらか煮 金 オクラの浅漬け — みそ汁(豆腐・みょうが・ほうれん草)	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、三温糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、豆乳、白みそ、おから	なす、バナナ、オクラ、玉ねぎ、人参、みょうが、ほうれん草、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	かぼちゃポーロ 豆乳クッキー バナナ ほうじ茶	エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.6 g
04	麻婆豆腐丼 — 中華和え 土 ニラスープ	米、三温糖、片栗粉、小麦粉、砂糖、ショートニング	ミルク、鶏がらスープ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ	グレープフルーツ、にら、もやし、玉ねぎ、ねぎ、小松菜、人参、あさつき、干しいたけ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん 水族館クッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 329 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.0 g
日曜日							
06	やわらかごはん — 豆腐と野菜の味噌炒め 月 ささみと焼きなすの梅ポン和え — すまし汁	米、焼心、三温糖、片栗粉	ミルク、絹ごし豆腐、鶏むね肉、白みそ、無塩バター	なす、キャベツ、オレンジ、人参、小松菜、しめじ、なめこ、もやし、とろろこんぶ、あさつき、干しいたけ、にんにく、生姜、うめ調味漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 麩のラスク オレンジ ミルク	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.9 g
07	七夕そうめん — 鶏肉のマーマレード焼き 火 ポテトのお星さま	さつまいも、干しそうめん、片栗粉、三温糖、油	ミルク、鶏もも肉、牛乳、無塩バター	バナナ、オクラ、人参、もも缶(黄桃)、とうもろこし、マーマレード、みかん缶、干しいたけ、寒天、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー フルーツボンチ ミルク	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.2 g
08	やわらかごはん — 白身魚のパン粉焼き 水 きゃべつの和風マヨあえ — みそ汁(ほうれん草、しいたけ)	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、パン粉	たら、きな粉、マヨドレ、白みそ、豆乳	バナナ、トマト、キャベツ、ほうれん草、人参、しいたけ、ブロッコリー、生姜	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ	ひこうきビスケット きなこのビスケット バナナ ほうじ茶	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.5 g
09	コッペパン — ポークピカタ 木 スッキーニサラダ — レタススープ	コッペパン、小麦粉、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ロース)、卵、ツナ油漬缶	かぼちゃ、ズッキーニ、オレンジ、赤ピーマン、レタス、だいこん(葉)	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	鉄塩せん ツナと青菜のごはん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 363 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.1 g
10	やわらかごはん — チンジャオロース 金 きゅうりのナムル — 春雨スープ	米、小麦粉、油、はるさめ(緑豆)、三温糖、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、豚ひき肉	グレープフルーツ、きゅうり、たけのこ、もやし、小松菜、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、人参、さくらげ(ゆで)、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ	かぼちゃポーロ 手作り肉まん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 323 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 8.9 g
11	チキンライス — 温野菜(赤パプリカ・ブロッコリー) 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、油、砂糖	ミルク、鶏肉(もも皮なし)、絹ごし豆腐	ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、にんじん	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	鉄塩せん ライスクッキー(備蓄品) オレンジ ミルク	エネルギー 407 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.8 g
日曜日							
13	やわらかごはん — 蒸し鶏の和風だれがけ 月 小松菜と白菜の煮浸し — みそ汁(しめじ・もやし・あさつき)	米、三温糖、油	ミルク、鶏もも肉、白みそ	グレープフルーツ、玉ねぎ、オクラ、小松菜、かぼちゃ、はくさい、もやし、赤ピーマン、ピーマン、人参、しめじ、コーン缶、あさつき	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 ピラフ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 395 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.5 g
14	鮭と大葉の混ぜごはん — 豚肉と冬瓜の煮物 火 かき卵汁	米、黒砂糖、ホットケーキミックス、油、三温糖	さけ、豚肉(ばら)、牛乳、卵、豚肉(もも)、きな粉	とうがん、バナナ、玉ねぎ、えのきたけ、しそ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー きなこ黒糖蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 417 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.7 g
15	やわらかごはん — 焼き豆腐の甘酢あんかけ 水 ブロッコリーのおかかあえ — さつま汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉	ミルク、木綿豆腐、豚肉(ばら)、カッターシチーズ、白みそ、かつお節	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、大根、りんご、ピーマン、ごぼう、ねぎ、あんずジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ	ひこうきビスケット 杏とりんごのチーズパイ ミルク	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.9 g

16	チキンソリア カチュンバルサラダ モロヘイヤスープ オレンジ	米、食パン、油、三温糖	ミルク、鶏ひき肉、牛乳、マヨドレ、レンズまめ(乾)	オレンジ、玉ねぎ、モロヘイヤ、人参、トマト、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、りんご、レモン果汁、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鉄塩せん マヨコーントースト ミルク	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.5 g
17	やわらかごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ みそ汁(なす・えのき・みょうが)	米、小麦粉、コーンスターチ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ショートニング、油	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、豆乳、白みそ、おから	玉ねぎ、バナナ、かぼちゃ、なす、トマト、えのきたけ、みょうが、干しぶどう、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	かぼちゃボーロ 豆乳クッキー バナナ ほうじ茶	エネルギー 401 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.4 g
18	麻婆豆腐丼 中華和え ニラスープ	米、三温糖、片栗粉、小麦粉、砂糖、ショートニング	ミルク、鶏がらスープ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ	グレープフルーツ、にら、もやし、玉ねぎ、ねぎ、小松菜、人参、あさつき、干ししいたけ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん 水族館クッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 329 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.0 g

日曜日

海の日

21	やわらかごはん 豆腐と野菜の味噌炒め ささみと焼きなすの梅ポン和え すまし汁	米、焼心、三温糖、片栗粉	ミルク、絹ごし豆腐、鶏むね肉、白みそ、無塩バター	なす、キャベツ、オレンジ、人参、小松菜、しめじ、なめこ、もやし、とろろこんぶ、あさつき、干ししいたけ、にんにく、生姜、うめ調味漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー 麩のラスク オレンジ ミルク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.9 g
22	やわらかごはん 白身魚のパン粉焼き きゃべつの和風マヨあえ みそ汁(ほうれん草、しいたけ)	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、パン粉	たら、きな粉、マヨドレ、白みそ、豆乳	バナナ、トマト、キャベツ、ほうれん草、人参、しいたけ、ブロッコリー、生姜	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ	ひこうきビスケット きなこのビスケット バナナ ほうじ茶	エネルギー 367 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.5 g
23	食パン チキンのピザ風焼き アスパラサラダ コーンスープ すいか	食パン、じゃがいも、三温糖、砂糖	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶	すいか、グリーンアスパラガス、ズッキーニ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、だいこん(葉)	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ	鉄塩せん ツナと青菜のごはん ほうじ茶	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.4 g
24	やわらかごはん チンジャオロース きゅうりのナムル 春雨スープ	米、小麦粉、油、はるさめ(緑豆)、三温糖、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、豚ひき肉	グレープフルーツ、きゅうり、たけのこ、もやし、小松菜、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、人参、さくらげ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ	かぼちゃボーロ 手作り肉まん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 323 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 8.9 g
25	チキンライス 温野菜(赤パプリカ・ブロッコリー) 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、油、砂糖	ミルク、鶏肉(もも皮なし)、絹ごし豆腐	ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、にんじん	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	鉄塩せん ライスクッキー(備蓄品) オレンジ ミルク	エネルギー 407 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.8 g

日曜日

27	やわらかごはん 蒸し鶏の和風だれがけ 小松菜と白菜の煮浸し みそ汁(しめじ・もやし・あさつき)	米、三温糖、油	ミルク、鶏もも肉、白みそ	グレープフルーツ、玉ねぎ、オクラ、小松菜、かぼちゃ、はくさい、もやし、赤ピーマン、ピーマン、人参、しめじ、コーン缶、あさつき	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 ピラフ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 395 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.5 g
28	鮭と大葉の混ぜごはん 豚肉と冬瓜の煮物 かき卵汁	米、黒砂糖、ホットケーキミックス、油、三温糖	さけ、豚肉(ばら)、牛乳、卵、豚肉(もも)、きな粉	とうがん、バナナ、玉ねぎ、えのきたけ、しそ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー きなこ黒糖蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 417 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.7 g
29	やわらかごはん 鶏肉と茄子のやわらか煮 オクラの浅漬け みそ汁(豆腐・みょうが・ほうれん草)	米、三温糖	鶏もも肉、こしあん(生)、絹ごし豆腐、白みそ	なす、オクラ、玉ねぎ、人参、みかん缶、みょうが、ほうれん草、あさつき、寒天、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	ひこうきビスケット みかん羊羹 ほうじ茶	エネルギー 339 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.3 g
30	ミートソーススパゲティ グリル野菜 貝だくさんスープ	スパゲティ、食パン、じゃがいも、油、砂糖	ミルク、鶏がらスープ、豚ひき肉、マヨドレ	玉ねぎ、オレンジ、マッシュルーム、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、ビュレ、キャベツ、人参、セロリ、しめじ、グリーンピース、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	鉄塩せん マヨコーントースト オレンジ ミルク	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.1 g
31	やわらかごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ みそ汁(なす・えのき・みょうが)	米、マヨネーズ(スプレッド)、油	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、白みそ	玉ねぎ、とうもろこし、バナナ、かぼちゃ、なす、トマト、えのきたけ、みょうが、干しぶどう、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	かぼちゃボーロ ゆでとうもろこし バナナ ほうじ茶	エネルギー 308 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 9.6 g