

2026年08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）	ししじゅーしー 三食和え みそ汁（豆腐・ねぎ）	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、三温糖、砂糖、ショートニング、油	豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、白みそ	人参、こまつな、オレング、もやし、ねぎ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	鉄塩せん コーンクッキー オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 378 kcal たんばく質 12.4 g 脂 質 10.2 g
日曜日							
03 （月）	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き さつまいもと水菜の和え物 きのこのみそ汁	米、さつまいも、三温糖	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、白みそ	りんご、レタス、しめじ、水菜、しいたけ、まいだけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	むらさきいもせんべい アップルパイ ミルク	エ ネ ル ギ ー 425 kcal たんばく質 14.6 g 脂 質 15.6 g
04 （火）	やわらかごはん 肉じゃが 板ずりきゅうり みそ汁（わかめ・なめこ）	じゃがいも、米、食パン、三温糖、油	ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、白みそ	玉ねぎ、バナナ、きゅうり、人参、なめこ、ブルーベリージャム、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	豆乳クッキー ジャムサンド バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 456 kcal たんばく質 17.0 g 脂 質 14.8 g
05 （水）	やわらかごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁（南瓜・いんげん・白菜）	米、三温糖、油	さけ、牛乳、大豆（ゆで）、白みそ	オクラ、とうもろこし、オレング、かぼちゃ、いんげん、人参、はくさい、ひじき、さやえんどう、干ししいたけ、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ひこうきビスケット 牛乳寒天 オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 318 kcal たんばく質 15.7 g 脂 質 6.7 g
06 （木）	やわらかごはん 家常豆腐 チンゲン菜の中華和え 豆苗スープ	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、砂糖	ミルク、絹ごし豆腐、豚肉（ばら）、豆乳、バター	グレープフルーツ、チンゲンサイ、はくさい、トウモロコシ、しめじ、しいたけ、人参、もやし、たけのこ（ゆで）、いんげん、きくらげ（ゆで）	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	鉄塩せん ココアパウンドケーキ グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 389 kcal たんばく質 12.6 g 脂 質 12.8 g
07 （金）	食パン ボークソテー パーベキューソース マカロニサラダ ジュリアンスープ	食パン、干しそうめん、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、三温糖、油	豚肉（もも）、ツナ油漬缶（きはだ）、豚肉（ばら）、マヨドレ	オレング、なす、トマト、えのきだけ、キャベツ、ブロッコリー、人参、セロリ、えだまめ、生姜、しそ、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩	かぼちゃボーロ 茄子と大葉とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 367 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 14.2 g
08 （土）	焼き鳥丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁（小松菜・さつまいも）	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、三温糖、ショートニング	鶏もも肉、白みそ	バナナ、キャベツ、こまつな、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	鉄塩せん ひこうきビスケット バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 307 kcal たんばく質 12.4 g 脂 質 4.4 g
日曜日							
10 （月）	やわらかごはん 豚肉の冷しゃぶ じゃがいもとインゲんの甘辛炒め みそ汁（ほうれん草・えのき）	米、じゃがいも、三温糖	ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、白みそ	バナナ、だいこん、キャベツ、人参、いんげん、ほうれん草、きゅうり、えのきだけ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい キャラットピラフ バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 458 kcal たんばく質 16.4 g 脂 質 13.5 g
山の日							
12 （水）	とうもろこし御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 夏野菜みそ汁	米	ミルク、鶏もも肉、凍り豆腐、白みそ	なす、とうもろこし、みかん缶、しいたけ、人参、オクラ、みょうが、さやえんどう、かんでん（ゼリー状）	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット みかんゼリー ミルク	エ ネ ル ギ ー 361 kcal たんばく質 16.7 g 脂 質 10.0 g
13 （木）	夏野菜ドリア トマト キャベツスープ	米、じゃがいも、片栗粉、油	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、とろけるチーズ、牛乳、粉チーズ、無塩バター、マヨドレ	グレープフルーツ、トマト、玉ねぎ、キャベツ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、人参、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、パセリ粉	鉄塩せん チーズいももち グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 337 kcal たんばく質 14.1 g 脂 質 13.2 g
14 （金）	わかめうどん かぼちゃ煮	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、三温糖、砂糖、油	ミルク、鶏もも肉、豆乳	かぼちゃ、人参、りんご、ねぎ、しめじ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃボーロ さつまいもと林檎のマフィン ミルク	エ ネ ル ギ ー 362 kcal たんばく質 13.7 g 脂 質 12.7 g
15 （土）	ししじゅーしー 三食和え みそ汁（豆腐・ねぎ）	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、三温糖、砂糖、ショートニング、油	豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、白みそ	人参、こまつな、オレング、もやし、ねぎ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	鉄塩せん コーンクッキー オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 378 kcal たんばく質 12.4 g 脂 質 10.2 g
日曜日							

17	やわらかごはん － 鶏肉の照り焼き 月 さつまいもと水菜の和え物 － きのこのみそ汁	米、さつまいも、三温糖	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、白みそ	りんご、レタス、しめじ、水菜、しいたけ、まいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	豆乳 むらさきいもせんべい アップルパイ ミルク	エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 15.6 g
18	やわらかごはん － 肉じゃが 火 板ずりきゅうり － みそ汁（わかめ・なめこ）	じゃがいも、米、食パン、三温糖、油	ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、白みそ	玉ねぎ、バナナ、きゅうり、人参、なめこ、ブルーベリージャム、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	豆乳クッキー ジャムサンド バナナ ミルク	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.8 g
19	やわらかごはん － 鮭の塩焼き 水 ひじきの炒り煮 － みそ汁（南瓜・いんげん・白菜）	米、三温糖、油	さけ、牛乳、大豆（ゆで）、白みそ	オクラ、とうもろこし、オレンジ、かぼちゃ、いんげん、人参、はくさい、ひじき、さやえんどう、干ししいたけ、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ひこうきビスケット 牛乳寒天 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 318 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 6.7 g
20	冷しうどん － 肉団子 木 －	ゆでうどん、小麦粉、三温糖、片栗粉	ミルク、鶏ひき肉、豆乳、ハム、バター	グレープフルーツ、もやし、トマト、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、黒きくらげ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	鉄塩せん ココアパウンドケーキ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 10.8 g
21	やわらかごはん － 家常豆腐 金 チンゲン菜の中華和え － 豆苗スープ	米、干しそうめん、三温糖、片栗粉、砂糖	絹ごし豆腐、ツナ油漬缶（きはだ）、豚肉（ばら）	オレンジ、なす、チンゲンサイ、白菜、トウモロコシ、しめじ、しいたけ、人参、もやし、だけのこ（ゆで）、いんげん、きくらげ（ゆで）、しそ	烏がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	かぼちゃボーロ 茄子と大葉とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 302 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 9.9 g
22	焼き鳥丼 － キャベツの塩昆布和え 土 みそ汁（小松菜・さつまいも） －	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、三温糖、ショートニング	鶏もも肉、白みそ	バナナ、キャベツ、小松菜、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	鉄塩せん ひこうきビスケット バナナ ほうじ茶	エネルギー 307 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 4.4 g
日曜日							
24	やわらかごはん － 豚肉の冷しゃぶ 月 じゃがいもといんげんの甘辛炒め － みそ汁（ほうれん草・えのき）	米、じゃがいも、三温糖	ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、白みそ	バナナ、だいこん、キャベツ、人参、いんげん、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい キャロットピラフ バナナ ミルク	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.5 g
25	食パン － カジキのチーズ焼き 火 アスパラサラダ － コーンスープ	食パン、小麦粉、さつまいも、片栗粉	かじき、絹ごし豆腐、ピザ用チーズ	グリーンアスパラガス、オレンジ、ズッキーニ、にら、玉ねぎ、コーン缶、人参、生姜	烏がらだし汁、ケチャップ、中華だしの素、コンソメ、食塩、パセリ粉	豆乳クッキー チヂミ オレンジ ほうじ茶	エネルギー 352 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.0 g
26	とうもろこし御飯 － 鶏肉と高野豆腐の煮物 水 夏野菜みそ汁 －	米	ミルク、鶏もも肉、凍り豆腐、白みそ	なす、とうもろこし、みかん缶、しいたけ、人参、オクラ、みょうが、さやえんどう、かんてん（ゼリー状）	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット みかんゼリー ミルク	エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.0 g
27	夏野菜ドリア － トマト 木 キャベツスープ －	米、じゃがいも、片栗粉、油	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、とろけるチーズ、牛乳、粉チーズ、無塩バター、マヨドレ	グレープフルーツ、トマト、玉ねぎ、キャベツ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、人参、りんご	烏がらだし汁、コンソメ、パセリ粉	鉄塩せん チーズいもち グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 337 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.2 g
28	やわらかごはん － たらの煮つけ 金 きゅうりともずくの酢の物 － みそ汁（もやし・しめじ）	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、砂糖、油	ミルク、たら、豆乳、白みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	きゅうり、小松菜、ごぼう、りんご、もやし、もずく、しめじ、生姜	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	かぼちゃボーロ さつまいもと林檍のマフィン ミルク	エネルギー 338 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 7.1 g
29	ししじゅーしー － 三食和え 土 みそ汁（豆腐・ねぎ） －	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、三温糖、砂糖、ショートニング、油	豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、白みそ	人参、小松菜、オレンジ、もやし、ねぎ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	鉄塩せん コーンクッキー オレンジ ほうじ茶	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 10.2 g
日曜日							
31	やわらかごはん － 鶏肉の照り焼き 月 さつまいもと水菜の和え物 － きのこのみそ汁	米、さつまいも、三温糖、砂糖	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、白みそ	りんご、レタス、しめじ、水菜、しいたけ、まいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酢	むらさきいもせんべい アップルパイ ミルク	エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 15.6 g