献立表

2026年09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） 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	1.2才朝おやつ 午後おやつ	栄養価
01 ー 火 ー	やわらかごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁(南瓜・しめじ・あさつき)	米、ホットケーキミックス、三温糖	焼き豆腐、豚肉(ばら)、つぶしあん（砂糖添加）、牛乳、白みそ	かぼちゃ、人参、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、バナナ、ねぎ、みかん缶、しめじ、あさつき、うめ調味漬、ほうれんそう、生姜、寒天（粉）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	豆乳クッキー 和風パフェ ほうじ茶	エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.5 g
02 ー 水 ー	やわらかごはん 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(なす・人参・いんげん)	米、三温糖、小麦粉、片栗粉	ミルク、かれい、絹ごし豆腐、無塩バター、豆乳、白みそ、大豆粉	オレンジ、ほうれんそう、人参、なす、玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、まいたけ、しいたけ、いんげん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ひこうきビスケット きのこクッキー オレンジ ミルク	エネルギー 388 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.3 g
03 ー 木 ー	ポークドリア グリル野菜 レタススープ	米、ビーフン、じゃがいも、油、三温糖	豚ひき肉、豚肉(もも)、牛乳、とろけるチーズ	玉ねぎ、バナナ、人参、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリンピース、たけのこ（ゆで）、干しぶどう、にら、りんご、干ししいたけ	鳥がらだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	鉄塩せん 五目ビーフン バナナ ほうじ茶	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.7 g
04 ー 金 ー	やわらかごはん 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁(玉ねぎ・キャベツ)	米、コッペパン、油	ミルク、鶏もも肉、きな粉、白みそ	きゅうり、オレンジ、人参、玉ねぎ、ごぼう、たけのこ、キャベツ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃボーロ きなこぱん オレンジ ミルク	エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.3 g
05 ー 土 ー	豚肉のスタミナ丼 いんげんのお浸し みそ汁(ほうれん草・かぶ)	米、三温糖、油、植物油脂、小麦粉、砂糖、ショートニング	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、白みそ、チーズ(ゴーダ)	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、ほうれんそう、人参、かぶ、えのきだけ、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 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 274 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 8.4 g
日曜日							
07 ー 月 ー	やわらかごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(もやし・いんげん・白菜)	米、米粉、さつまいも、三温糖、油	まかじき、つぶしあん（砂糖添加）、大豆（ゆで）、白みそ	グレープフルーツ、かぼちゃ、オクラ、もやし、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	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	むらさきいもせんべい 南瓜の米粉団子 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 375 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 2.8 g
08 ー 火 ー	ホットドッグ ピクルス 具沢山スープ なし	コッペパン、小麦粉、さつまいも、三温糖、油	ミルク、鶏がらスープ、ウインナー、牛乳	だいこん、なし、人参、キャベツ、黄ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、セロリー、もやし、トウミョウ、えのきだけ、プルーン	酢、ケチャップ、コンソメ、食塩	豆乳クッキー さつま芋とプルーンのケーキ ミルク	エネルギー 465 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 21.7 g
09 ー 水 ー	やわらかごはん 鶏肉と野菜のねぎ塩炒め ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁（さつまいも・わかめ）	米、さつまいも、砂糖、油	ミルク、鶏もも肉、白みそ	バナナ、ほうれんそう、ぶどう濃縮果汁、キャベツ、ねぎ、えのきだけ、人参、小松菜、カットわかめ、寒天（粉）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット ぶどうゼリー バナナ ミルク	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.4 g
10 ー 木 ー	きのこスパゲティー スティック野菜 小松菜スープ グレープフルーツ	スパゲティー、さつまいも、米、油	ミルク、鶏もも肉、ベーコン、バター	人参、玉ねぎ、グレープフルーツ、しめじ、小松菜、まいたけ、グリーンアスパラガス、えのきだけ、コーン缶、ピーマン	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ	鉄塩せん チキンピラフ ミルク	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.6 g
11 ー 金 ー	やわらかごはん あじのパン粉やき きゃべつ和え みそ汁（じゃがいも・しめじ）	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、三温糖、油	あじ、牛乳、白みそ	なし、トマト、キャベツ、人参、しめじ、きゅうり、生姜	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ウスターソース、食塩	かぼちゃボーロ 抹茶蒸しパン なし ほうじ茶	エネルギー 282 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 3.5 g
12 ー 土 ー	親子丼 オクラとえのきの酢和え みそ汁(ねぎ・なめこ)	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、卵、豆乳、白みそ、おから	オレンジ、玉ねぎ、えのきだけ、人参、ねぎ、オクラ、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー オレンジ ほうじ茶	エネルギー 377 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.1 g
日曜日							

14 ～ 月 ～	やわらかごはん 豚肉の香味焼き 水菜とひじきの和風サラダ みそ汁(大根･豆腐･わかめ)	米、三温糖、油	ミルク、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、白みそ	りんご、かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、きょうな、れんこん、ねぎ、ひじき、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい りんごのコンポート ミルク	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.9 g
15 ～ 火 ～	秋の混ぜごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（麸・三つ葉）	米、焼ふ、さつまいも、ホットケーキミックス、くり、三温糖	凍り豆腐、つぶしあん（砂糖添加）、鶏もも肉、牛乳	ごぼう、オクラ、バナナ、しいたけ、みかん缶、こんぶ（だし用）、人参、まいたけ、しめじ、みつば、ほうれんそう、寒天（粉）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー 和風パフェ ほうじ茶	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.6 g
16 ～ 水 ～	やわらかごはん 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(なす･人参･いんげん)	米、三温糖、小麦粉、片栗粉	ミルク、かれい、絹ごし豆腐、無塩バター、豆乳、白みそ、大豆粉	オレンジ、ほうれんそう、人参、なす、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、しいたけ、いんげん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ひこうきビスケット きのこクッキー オレンジ ミルク	エネルギー 388 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.3 g
17 ～ 木 ～	ポークドリア グリル野菜 レタススープ	米、ビーフン、じゃがいも、油、三温糖	豚ひき肉、豚肉(もも)、牛乳、とろけるチーズ	玉ねぎ、バナナ、人参、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリンピース、たけのこ（ゆで）、干しぶどう、にら、りんご、干ししいたけ	鳥がらだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	鉄塩せん 五目ビーフン バナナ ほうじ茶	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.7 g
18 ～ 金 ～	やわらかごはん 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁(玉ねぎ･キャベツ)	米、コッペパン、油	ミルク、鶏もも肉、きな粉、白みそ	きゅうり、オレンジ、人参、玉ねぎ、ごぼう、たけのこ、キャベツ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃボーロ きなこぱん オレンジ ミルク	エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.3 g
19 ～ 土 ～	豚肉のスタミナ丼 いんげんのお浸し みそ汁(ほうれん草・かぶ)	米、三温糖、油、植物油脂、小麦粉、砂糖、ショートニング	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、白みそ、チーズ(ゴーダ)	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、ほうれんそう、人参、かぶ、えのきたけ、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 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 274 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 8.4 g
日曜日							
敬老の日							
国民の休日							
秋分の日							
24 ～ 木 ～	やわらかごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(もやし･いんげん･白菜)	米、さつまいも、三温糖、油	ミルク、まかじき、大豆（ゆで）、白みそ、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、ぶどう濃縮果汁、オクラ、もやし、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、寒天（粉）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	鉄塩せん ぶどうゼリー バナナ ミルク	エネルギー 353 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 6.4 g
25 ～ 金 ～	お月見うどん さつまいものレモン煮	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、三温糖、油	鶏もも肉、あずき（ゆで）	なし、かぼちゃ、しめじ、ねぎ、人参、さやえんどう、かぼちゃ（ゆで）、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃボーロ お月見まんじゅう なし ほうじ茶	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 8.7 g
26 ～ 土 ～	親子丼 オクラとえのきの酢和え みそ汁(ねぎ・なめこ)	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、卵、豆乳、白みそ、おから	オレンジ、玉ねぎ、えのきたけ、人参、ねぎ、オクラ、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー オレンジ ほうじ茶	エネルギー 377 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.1 g
日曜日							
28 ～ 月 ～	やわらかごはん 豚肉の香味焼き 水菜とひじきの和風サラダ みそ汁(大根･豆腐･わかめ)	米、小麦粉、さつまいも、油、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、牛乳、絹ごし豆腐、白みそ	かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、きょうな、れんこん、ねぎ、ひじき、プルーン、コーン缶、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい さつま芋とプルーンのケーキ ミルク	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.8 g
29 ～ 火 ～	秋の混ぜごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（麸・三つ葉）	米、焼ふ、三温糖、さつまいも、くり	ミルク、凍り豆腐、鶏もも肉	りんご、ごぼう、オクラ、しいたけ、こんぶ（だし用）、まいたけ、人参、しめじ、みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー りんごのコンポート ミルク	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.0 g
30 ～ 水 ～	やわらかごはん 鶏肉と野菜のねぎ塩炒め ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁（さつまいも・わかめ）	米、さつまいも、ホットケーキミックス、三温糖、油	鶏もも肉、つぶしあん（砂糖添加）、牛乳、白みそ	ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、人参、バナナ、小松菜、みかん缶、カットわかめ、寒天（粉）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット 和風パフェ ほうじ茶	エネルギー 369 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.0 g