献　立　表

2026年12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 ～ 火 ～	やわらかごはん さばの香味焼き 白菜の煮浸し みそ汁（もやし・キヌサヤ）	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、三温糖	ミルク、さば、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、もやし、オレンジ、れんこん、にんじん、いんげん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	豆乳クッキー 味噌ポテト オレンジ ミルク	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.1 g
02 ～ 水 ～	やわらかごはん 豆腐のそぼろあんかけ ごぼうと水菜のマヨ醤油和え みそ汁（こまつな・しいたけ）	米、白玉粉、油、米粉、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、つぶしあん（砂糖添加）、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、マヨドレ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん、たまねぎ、こまつな、水菜、ごぼう、にんじん、しいたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	きなこフィンガービスケット あんこ餅 みかん ほうじ茶	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.5 g
03 ～ 木 ～	食パン パンプキンシチュー ブロッコリーのサラダ	食パン、米、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、かぶ、いんげん、かぶ・葉	ホワイトソース、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん しらすとかぶの混ぜご飯 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 342 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.0 g
04 ～ 金 ～	やわらかごはん 白身魚のみぞれ煮 キャベツの甘酢和え 五目みそ汁	米、さつまいも、砂糖	ミルク、カレイ、鶏ささみ、白みそ、無塩バター、牛乳	キャベツ、バナナ、なす、だいこん、れんこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、あさつき、ゆず果皮、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	かぼちゃボーロ スイートポテト バナナ ミルク	エネルギー 338 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 6.2 g
文化祭							
日曜日							
07 ～ 月 ～	やわらかごはん かじきのゆず味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁（小松菜・しめじ）	米、三温糖、砂糖、油	牛乳、かじき、白みそ	れんこん、かぼちゃ、みかん、こまつな、いんげん、にんじん、しめじ、ゆず果皮、かんてん（粉）	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 小豆ミルク寒天 みかん ほうじ茶	エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 5.9 g
08 ～ 火 ～	豚肉とかぶの和風スパゲティー 温野菜（さつまいも・ブロッコリー） コンソメスープ いちご	スパゲティー、さつまいも、米、油	ミルク、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、バター	たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、しめじ、いちご、ピーマン、にんじん、コーン缶、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	豆乳クッキー ツナのピラフ ミルク	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.4 g
09 ～ 水 ～	やわらかごはん 治部煮 きゅうりの塩もみ みそ汁（なす・豆苗）	米、片栗粉、焼ふ(車ふ)、グラニュー糖	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）、牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、トウミョウ、なす、しいたけ、こまつな	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（精製塩）	きなこフィンガービスケット クロワッサン グレープフルーツ ミルク	エネルギー 367 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.4 g
10 ～ 木 ～	ポークカレー 冬野菜の彩りサラダ いんげんのスープ バナナ	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、砂糖	豚肉(もも・脂身付)、ヨーグルト(無糖)、牛乳、チーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、いんげん、りんご、ブロッコリー、ブルーベリージャム、コーン缶	鳥がらだし汁、カレールウ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん ブルーベリーヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.4 g
11 ～ 金 ～	鮭ときのこの混ぜごはん 豆腐の南蛮漬け みそ汁（きゃべつ・さつまいも）	米、小麦粉、さつまいも、三温糖	ミルク、絹ごし豆腐、さけ、牛乳、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、りんご、ねぎ、れんこん、ごぼう、まいたけ、にんじん、しめじ、しいたけ、しそ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、みりん、塩（並塩）	かぼちゃボーロ りんごケーキ ミルク	エネルギー 331 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.5 g
12 ～ 土 ～	チャーハン 温野菜（かぼちゃ・スナップ） ニラスープ	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油	豚肉(ロース)、豆乳、おから	かぼちゃ、にら、スナップえんどう、オレンジ、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 豆乳クッキー オレンジ ほうじ茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.6 g
日曜日							
14 ～ 月 ～	やわらかごはん 野菜たっぷり麻婆豆腐 トマト 春雨スープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、はるさめ（緑豆）、油、片栗粉	ミルク、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	バナナ、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ、コーン缶、干ししいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ひこうきビスケット バナナ ミルク	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.2 g
15 ～ 火 ～	やわらかごはん さばの香味焼き 白菜の煮浸し みそ汁（もやし・キヌサヤ）	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、三温糖	ミルク、さば、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、もやし、オレンジ、れんこん、にんじん、いんげん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	豆乳クッキー 味噌ポテト オレンジ ミルク	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.1 g

16 ～ 水 ～	やわらかごはん 豆腐のそぼろあんかけ ごぼうと水菜のマヨ醤油和え みそ汁（こまつな・しいたけ）	米、白玉粉、油、米粉、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、つぶしあん（砂糖添加）、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、マヨドレ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん、たまねぎ、こまつな、水菜、ごぼう、にんじん、しいたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	きなこフィンガービスケット あんこ餅 みかん ほうじ茶	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.5 g
17 ～ 木 ～	乳・卵抜きロールパン グリルチキン ベーコンとほうれん草のパイ ボイル野菜 具沢山スープ フルーツカクテル	乳・卵抜きロールパン、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	ミルク、鶏がらスープ、鶏もも肉、牛乳、乳・卵抜きベーコン、バター、粉チーズ	ブロッコリー、もも缶（白桃）、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、トマト、えのきたけ、いちご、セロリー、しょうが、にんじん	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	鉄塩せん クリスマスデザート ミルク	エネルギー 412 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.3 g
18 ～ 金 ～	やわらかごはん 白身魚のみぞれ煮 キャベツの甘酢和え 五目みそ汁	米、さつまいも、砂糖	ミルク、カレイ、鶏ささみ、白みそ、無塩バター、牛乳	キャベツ、バナナ、なす、だいこん、れんこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、あさつき、ゆず果皮、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	かぼちゃボーロ スイートポテト バナナ ミルク	エネルギー 338 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 6.2 g
19 ～ 土 ～	豚丼 もやしとインゲンの和え物 みそ汁（なす・たまねぎ）	米、三温糖、小麦粉、砂糖、ショートニング	豚肉(ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、もやし、オレンジ、いんげん、なす、にんじん、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	鉄塩せん 水族館クッキー オレンジ ほうじ茶	エネルギー 297 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 8.0 g
日曜日							
21 ～ 月 ～	豚汁うどん 高野豆腐と小松菜のお浸し	ゆでうどん、米、さつまいも	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐	グレープフルーツ、こまつな、ねぎ、ごぼう、しめじ、かぶ、にんじん、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	むらさきいもせんべい しらすとかぶの混ぜご飯 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 331 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 10.2 g
22 ～ 火 ～	やわらかごはん かじきのゆず味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁（小松菜・しめじ）	米、三温糖、砂糖、油	牛乳、かじき、白みそ	れんこん、かぼちゃ、みかん、こまつな、いんげん、にんじん、しめじ、ゆず果皮、かんてん（粉）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	豆乳クッキー 小豆ミルク寒天 みかん ほうじ茶	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 7.9 g
23 ～ 水 ～	やわらかごはん 治部煮 きゅうりの塩もみ みそ汁（なす・豆苗）	米、片栗粉、焼ふ(車ふ)、グラニュー糖	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）、牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、トウミョウ、なす、しいたけ、こまつな	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（精製塩）	きなこフィンガービスケット クロワッサン グレープフルーツ ミルク	エネルギー 367 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.4 g
24 ～ 木 ～	やわらかごはん 肉野菜炒め さつまいもと切り昆布の煮物 みそ汁（大根）	米、さつまいも、コーンフレーク、砂糖、油	豚肉(ロース)、ヨーグルト(無糖)、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、だいこん、にんじん、ブルーベリージャム、にら、さやえんどう、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、本みりん、しょうゆ	鉄塩せん ブルーベリーヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 366 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.2 g
25 ～ 金 ～	鮭ときのこの混ぜごはん 豆腐の南蛮漬け みそ汁（きゃべつ・さつまいも）	米、小麦粉、さつまいも、三温糖	ミルク、絹ごし豆腐、さけ、牛乳、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、りんご、ねぎ、れんこん、ごぼう、まいたけ、にんじん、しめじ、しいたけ、しそ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、みりん、塩（並塩）	かぼちゃボーロ りんごケーキ ミルク	エネルギー 331 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.5 g
26 ～ 土 ～	チャーハン 温野菜（かぼちゃ・スナップ） ニラスープ	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油	豚肉(ロース)、豆乳、おから	かぼちゃ、にら、スナップえんどう、オレンジ、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 豆乳クッキー オレンジ ほうじ茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.6 g
日曜日							
28 ～ 月 ～	チキンドリア ブロッコリーのサラダ 鶏肉と野菜の具沢山スープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油	鶏もも肉、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、凍り豆腐	たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、いんげん、えのきたけ、コーン缶、ひじき	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ひこうきビスケット みかん缶 ほうじ茶	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.3 g