

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・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	
2・16 水	全粥 鶏肉と麩の煮もの なすのおかか和え こまつなのすまし汁 バナナ	米、焼ふ、 片栗粉	鶏ひき肉、 かつお節	バナナ、に んじん、な す、こまつ な	かつおだ し汁	エネルギー 110 kcal たんばく質 5.2 g 脂 質 2.2 g カルシウム 24 mg
3・17 木	全粥 カレーの煮つけ ほうれん草の白あえ かぼちゃの豆乳スープ	米、片栗粉	豆乳、かれ い、絹ごし 豆腐	なし、かぼ ちゃ、ほう れんそう、 にんじん、 たまねぎ	かつおだ し汁	エネルギー 97 kcal たんばく質 5.4 g 脂 質 0.9 g カルシウム 23 mg
4・18 金	全粥 鶏とキャベツのトマト煮 麩とはくさいのすまし汁 バナナ	米、焼ふ、 片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、 キャベツ、 はくさい、 にんじん、 たまねぎ、	かつおだ し汁	エネルギー 127 kcal たんばく質 5.2 g 脂 質 2.2 g カルシウム 18 mg
5・19 土	煮込みうどん ポテトのキューブサラダ	ゆでうどん、 じゃがいも	鶏ひき肉	にんじん	かつおだ し汁	エネルギー 80 kcal たんばく質 4.4 g 脂 質 2.1 g カルシウム 12 mg
7 月	全粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの磯和え かぼちゃのすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉、 絹ごし豆腐	オレンジ、 ブロッコ リー、かぼ ちゃ、にん じん、あお	かつおだ し汁	エネルギー 104 kcal たんばく質 5.0 g 脂 質 2.0 g カルシウム 24 mg
8 火	そぼろ全粥 キャベツのトマト煮 じゃがいものすまし汁 バナナ	米、じゃがいも、 片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、に んじん、 キャベツ、 たまねぎ、 こまつな、	かつおだ し汁	エネルギー 107 kcal たんばく質 4.6 g 脂 質 2.1 g カルシウム 18 mg
9 水	全粥 鮭の煮つけ にんじんの納豆和え かぶのすまし汁	米、片栗粉	さけ、挽き わり納豆、 かつお節	なし、にん じん、か ぶ、たまね ぎ	かつおだ し汁	エネルギー 93 kcal たんばく質 5.8 g 脂 質 1.2 g カルシウム 13 mg
10 木	のり全粥 肉じゃが 豆腐のすまし汁 オレンジ	米、じゃがいも	鶏ひき肉、 絹ごし豆腐	オレンジ、 にんじん、 たまねぎ、 ほうれんそ う、あおの	かつおだ し汁	エネルギー 117 kcal たんばく質 4.7 g 脂 質 2.0 g カルシウム 20 mg
11 金 30 水	全粥 カレーとこまつなのとろみ煮 かぶのすまし汁 バナナ	米、片栗粉	かれい	バナナ、に んじん、た まねぎ、こ まつな、か ぶ	かつおだ し汁	エネルギー 90 kcal たんばく質 4.9 g 脂 質 0.4 g カルシウム 29 mg
12・26 土	肉やさいあんかけ全粥 ブロッコリーのポトフ	米、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、 たまねぎ、 ブロッコ リー	かつおだ し汁	エネルギー 109 kcal たんばく質 5.0 g 脂 質 2.2 g カルシウム 13 mg
14・28 月	全粥 豆腐と青菜のとろみ煮 だいこんのすまし汁 オレンジ	米、片栗粉	鶏ひき肉、 絹ごし豆腐	オレンジ、 だいこん、 こまつな、 にんじん、 たまねぎ	かつおだ し汁	エネルギー 92 kcal たんばく質 4.2 g 脂 質 1.9 g カルシウム 35 mg
15・29 火	鶏トマトあんかけ全粥 キャベツスープ バナナ	米、じゃがいも、 片栗粉	鶏ひき肉、 豆乳	バナナ、に んじん、た まねぎ、 キャベツ、 トマト	かつおだ し汁	エネルギー 112 kcal たんばく質 4.8 g 脂 質 2.2 g カルシウム 13 mg
24 木	全粥 豆腐とだいこんのそぼろ煮 さつまいもの含め煮 こまつなのすまし汁	さつまいも、米、 片栗粉	鶏ひき肉、 絹ごし豆腐	りんご、だ いこん、に んじん、こ まつな	かつおだ し汁	エネルギー 111 kcal たんばく質 4.1 g 脂 質 1.9 g カルシウム 25 mg
25 金	パン粥 さけとかぶの豆乳シチュー キャベツの煮びたし オレンジ	無添加食パン、小麦 粉、片栗粉	豆乳、さけ	たまねぎ、 キャベツ、 かぶ、にん じん	かつおだ し汁	エネルギー 123 kcal たんばく質 7.5 g 脂 質 2.9 g カルシウム 20 mg

※食材の納入状況により献立を変更する場合があります。
※食パンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。
※1日は引き取り訓練に合わせて、お昼で非常食を提供します。
 昼食 ツナ粥、やさいペースト。

