

日 ／ 曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄養価		
			午後おやつ	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			
2・16	軟飯	バナナ	スティックパン	米、食パン、 焼ふ、三温糖、油	鶏ひき肉、淡色みそ、かつお節	バナナ、なす、にんじん、こまつな、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー	198	kcal
水	鶏肉と麩の炒め煮 なすのおかか和え こまつなのみそ汁							たんぱく質	8.4	g
								脂質	3.6	g
								カルシウム	36	mg
3・17	軟飯	なし	スイートポテト	さつまいも、米、三温糖、片栗粉、砂糖	豆乳、かれい、絹ごし豆腐、淡色みそ	なし、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、すりこま	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー	187	kcal
木	カレーの煮つけ ほうれん草の白あえ かぼちゃの豆乳みそ汁							たんぱく質	8.0	g
								脂質	1.4	g
								カルシウム	44	mg
4・18	軟飯		パンケーキ	米、小麦粉、三温糖、焼ふ、片栗粉、油	鶏ひき肉	バナナ、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	223	kcal
金	鶏団子とキャベツのトマト煮 麩とはくさいのすまし汁 バナナ							たんぱく質	7.8	g
								脂質	3.2	g
								カルシウム	33	mg
5・19	煮込みうどん ポテトのキューブサラダ		きな粉スティックパン	ゆでうどん、食パン、じゃがいも、三温糖、油	鶏ひき肉、きな粉	にんじん、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	147	kcal
土								たんぱく質	7.3	g
								脂質	3.6	g
								カルシウム	20	mg
7	軟飯	オレンジ	豆乳バナナケーキ	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、淡色みそ	オレンジ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、バナナ、あおのり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー	209	kcal
月	鶏つくね煮 ブロッコリーの磯和え かぼちゃのみそ汁							たんぱく質	7.8	g
								脂質	3.9	g
								カルシウム	43	mg
8	そぼろ軟飯 キャベツのトマト煮 じゃがいものみそ汁 バナナ		にんじん軟飯	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、淡色みそ	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、トマトピューレ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	215	kcal
火								たんぱく質	7.2	g
								脂質	2.9	g
								カルシウム	27	mg
9	軟飯	なし	マカロニのトマト煮	米、マカロニ、三温糖、油	さけ、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、淡色みそ、かつお節	なし、にんじん、かぶ、オクラ、もやし、たまねぎ、トマトピューレ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	185	kcal
水	鮭のみそ焼き オクラの納豆あえ かぶのすまし汁							たんぱく質	10.2	g
								脂質	2.1	g
								カルシウム	29	mg
10	のり軟飯	オレンジ	豆乳きな粉蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	豚ひき肉、豆乳、絹ごし豆腐、きな粉、かつお節	オレンジ、いんげん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー	199	kcal
木	肉じゃが いんげんのおかかあえ 豆腐のすまし汁							たんぱく質	7.7	g
								脂質	3.9	g
								カルシウム	42	mg
11	軟飯	バナナ	ツナトマト軟飯	米、油、三温糖	かれい、ツナ水煮缶、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、かぶ、もやし、にんじん、トマトピューレ、すりこま	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー	202	kcal
金	カレーの照り焼き こまつなのナムル かぶのみそ汁							たんぱく質	8.6	g
30								脂質	1.8	g
水								カルシウム	43	mg
12・26	肉やさいあんかけ軟飯 ブロッコリーのポトフ		きな粉軟飯	米、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、きな粉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	197	kcal
土								たんぱく質	7.5	g
								脂質	3.1	g
								カルシウム	19	mg
14・28	軟飯	オレンジ	ツナ軟飯	米、油、片栗粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、かつお節	オレンジ、だいこん、こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	199	kcal
月	豆腐と青菜のチャンプルー スティックきゅうり だいこんとわかめのすまし汁							たんぱく質	7.7	g
								脂質	3.6	g
								カルシウム	43	mg
15・29	カレーライス風軟飯 キャベツスープ バナナ		みそポテト	じゃがいも、米、片栗粉、三温糖、油	豚ひき肉、豆乳、淡色みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ	かつおだし汁、食塩	エネルギー	191	kcal
火								たんぱく質	7.1	g
								脂質	4.1	g
								カルシウム	19	mg
24	軟飯	りんご	スイートポテト	さつまいも、米、三温糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー	187	kcal
木	チキンバーグ だいこんおかか和え こまつなのみそ汁							たんぱく質	5.9	g
								脂質	2.7	g
								カルシウム	42	mg
25	食パン さけとかぶの豆乳シチュー きゅうりサラダ オレンジ		パンケーキ	無添加食パン、小麦粉、三温糖、油	豆乳、さけ	たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、食塩	エネルギー	227	kcal
金								たんぱく質	10.8	g
								脂質	5.2	g
								カルシウム	37	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、お昼とおやつで非常食を提供します。

 昼食 ツナ粥、やさいペースト。おやつ やわらかせんべい。