

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	おかゆ・豚肉のBBQソース(軟)・付合せ(インゲン・コーン)・森のサラダ(軟)・コンソメスープ(モヤシ・人参)・角切りパインゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・りんご缶詰・いんげん・とうもろこし・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・もやし・にんじん	おかゆ・砂糖・ゼリー粥・油・マカロニ・マヨネーズ風	383	20.3
2	金	おかゆ・カレーの漬け焼き(軟)・付合せ(南瓜)・キャベツのゴマ酢和(軟)・味噌汁(シイタケ・ワカメ・葱)・りんご蒸しパン(軟)・牛乳	カラスガレイ・鶏むね肉・牛乳	南瓜・キャベツ・きゅうり・にんじん・生しいたけ・わかめ・ねぎ・りんご缶	おかゆ・砂糖・ゼリー粥・片栗粉・すりごま(白)・ごま油・ホットケーキミックス	410	18.4
5	月	薩摩芋かゆ・鶏の照り煮・付合せ(法連草)・大根と生揚げの煮物・味噌汁(ナメコ・ネギ)・洋なしのヨーグルトかけ・牛乳	鶏もも肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳	ほうれん草・大根・にんじん・グリーンピース・なめこ・ねぎ・洋なし缶	さつまいも・おかゆ・すりごま(白)・三温糖・ゼリー粥・砂糖	399	19.7
6	火	おかゆ・魚のカレームニエル(軟)・付合せ(ブロッコリー)・南瓜サラダ(ゆで卵)・マカロニスープ(軟)・ホエイマフィン(軟)・牛乳	ホキ・卵・牛乳	ブロッコリー・南瓜・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・セロリー・ほうれん草うらごし	おかゆ・バター・ゼリー粥・片栗粉・マヨネーズ風・マカロニ・ホットケーキミックス・砂糖	405	19.0
7	水	おかゆ・肉じゃが(軟)・和風春雨サラダ(軟)・味噌汁(大根・豆腐・ネギ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・牛乳	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・大根・ねぎ・ぶどうジュース・寒天	おかゆ・じゃが芋・三温糖・春雨・砂糖・油	370	15.6
8	木	おかゆ・魚の味噌煮(軟)・付合せ(白菜お浸し)・胡瓜のおかか和え(軟)・すまし汁(えのき・長ネギ・ミツバ)・マロンプリン・牛乳	さば・錦糸卵・かつお節・牛乳	しょうが・白菜・きゅうり・にんじん・えのき茸・白ねぎ・みつば	おかゆ・砂糖・ゼリー粥・片栗粉・パハローの素	393	19.4
9	金	パン粥(加糖ミルク)・スパニッシュオムレツ(軟)・グリーンサラダ(インゲン)(軟)・コンソメスープ(もやし・ハム)・みかん缶・牛乳	卵・ハム・サイコロチーズ・牛乳	トマト・ピーマン・玉ねぎ・いんげん・きゅうり・もやし・みかん缶	食パン・三温糖・じゃが芋・バター・油・砂糖	391	17.4
13	火	おかゆ・鶏の唐揚げ(軟)・付合せ(キュウリ)・ハムとブロッコリーの中巻サラダ(軟)・味噌汁(豆腐・とろろ昆布)・ピーチソースゼリー・牛乳	鶏もも肉・豆腐・牛乳	しょうが・きゅうり・ブロッコリー・とうもろこし・とろろ昆布・ねぎ・もも缶・寒天	おかゆ・砂糖・ゼリー粥・ごま油	352	20.5
14	水	おかゆ・魚のレモン風味(軟)・付合せ(キャベツ)・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(白菜・コーン)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	さけ・ハム・ヨーグルト・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・白菜・とうもろこし	おかゆ・砂糖・ゼリー粥・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ風・ストロベリーソース	350	17.8
15	木	高野豆腐のそぼろ丼(軟)・南瓜の胡麻煮・豚汁風・抹茶ミルク・寒天・牛乳	高野豆腐・しらす干し・鶏ひき肉・牛乳	にんじん・たけのこ・生しいたけ・グリーンピース・南瓜・大根・ごぼう・ねぎ・寒天	油・三温糖・おかゆ・砂糖・すりごま(白)	358	16.6
16	金	おかゆ・ミートローフ(軟)・付合せ(インゲン)・ひじきのサラダ(軟)・きのこスープ(軟)・バナナ(軟)・牛乳	豚ひき肉・豆腐・かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・いんげん・長ひじき・きゅうり・生しいたけ・まいたけ・バナナ	おかゆ・マッシュポテト・三温糖・片栗粉・砂糖・マヨネーズ風・すりごま(白)	397	15.8
19	月	おかゆ・魚のゴマ照り焼き(軟)・付合せ(オクラ)・炒りおから(軟)・味噌汁(大根・ワカメ・ネギ)・角切りリンゴゼリー・牛乳	さば・豆腐・かまぼこ・牛乳	オクラ・にんじん・ねぎ・生しいたけ・大根・わかめ・りんご缶・寒天	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・油・ゼリー粥・片栗粉	345	16.5
20	火	パン粥(コンソメ)・さつまいもシチュー(軟)・青梗菜とベーコンのソテー(軟)・みかん缶・牛乳	鶏ひき肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・チンゲン菜・もやし・えのき茸・みかん缶	食パン・バター・さつまいも	399	16.2
21	水	おかゆ・お好み焼き風卵焼き(軟)・ツナとブロッコリーのサラダ(軟)・味噌汁(ジャガイモ・インゲン)・レースン蒸しパン(軟)・牛乳	卵・鶏ひき肉・かつお節・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・ブロッコリー・とうもろこし・いんげん・レースン	おかゆ・ながいも・マヨネーズ風・砂糖・油・じゃが芋・ホットケーキミックス	425	18.9
22	木	おかゆ・ホイコーロー(軟)・拌三絲(カニカマ)・もずくスープ・パインのヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・豆腐・ヨーグルト・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・もずく・パイン缶	おかゆ・砂糖・かき油・春雨・ごま油	350	15.6
23	金	おかゆ・煮魚(軟)・付合せ(さつまいも)・もやし炒め(軟)・すまし汁(エノキ・ハンペン・ミツバ)・牛乳・寒天(柿ソース)・牛乳	赤魚・ハム・白はんぺん・牛乳	しょうが・もやし・ピーマン・にんじん・とうもろこし・えのき茸・みつば・寒天・かき	おかゆ・砂糖・ゼリー粥・片栗粉・さつまいも・油	343	21.2
26	月	おかゆ・ふりかけ・ぎせい豆腐(軟)・インゲンのごまマヨサラダ(軟)・味噌汁(白菜・豆腐)・さつま芋蒸しパン(軟)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・牛乳	にんじん・生しいたけ・しょうが・いんげん・白菜	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ風・すりごま(白)・ホットケーキミックス・さつまいも	377	16.3
27	火	おかゆ・魚のチーズ風味・付合せ(トマト)・野菜ソテー(軟)・コンソメスープ(インゲン・コーン)・カップヨーグルト・牛乳	メルルーサ・チーズ・ハム・ヨーグルト・牛乳	トマト・ピーマン・生しいたけ・にんじん・キャベツ・いんげん・とうもろこし	おかゆ・油・ゼリー粥・三温糖・片栗粉	343	21.4
28	水	おかゆ・鶏肉の味噌くわ焼き(軟)・干草和え(軟)・すまし汁(玉麴三つ葉)・バナナ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・なす・ねぎ・ほうれん草・にんじん・みつば・バナナ	おかゆ・砂糖・片栗粉・三温糖・玉麴	364	18.5
29	木	きのこのスパゲティ(軟)・ハムサラダ(軟)・コーンスープ・ピーチゼリー・牛乳	鶏ひき肉・牛乳	えのき茸・生しいたけ・玉ねぎ・刻みのり・きゅうり・キャベツ・もも缶・寒天	中華麺・油・砂糖	417	18.3
30	金	おかゆ・鶏肉のあけぼの焼き(軟)・付合せ(ブロッコリー)・切干大根の煮付(軟)・味噌汁(玉葱・ワカメ)・パンプキンプリン・牛乳	鶏もも肉・白はんぺん・牛乳	ブロッコリー・切干大根・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・わかめ	おかゆ・ゼリー粥・三温糖・パハローの素	375	20.1

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
 * 季節の献立
 1日 森のサラダ 5日 さつまいもご飯 8日 マロンプリン 16日 きのこスープ
 20日 さつまいもシチュー、みかん 23日 牛乳寒天(柿ソース) 29日 きのこスパゲティ

