

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)
15	水	カレーライス(軟)・和風ツナサラダ(軟)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	鶏ひき肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・ぶどうジュース・寒天	じゃが芋・おかゆ・油・砂糖	393	15.3
16	木	おかゆ・魚の照り焼き風(軟)・付合せ(オクラ)・ひじきの煮付け(軟)・味噌汁(大根 エノキ 葱)・バナナ(軟)・牛乳	さば・油揚げ・鶏ひき肉・牛乳	オクラ・長ひじき・にんじん・グリーンピース・大根・えのき茸・ねぎ・バナナ	おかゆ・砂糖・片栗粉・三温糖	391	18.7
17	金	パン粥(ミルク)・ジャム(りんご)・ミートホールケチャップ・煮・ツナとブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	鶏だんご・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ブロッコリー・トウモロコシ・キャベツ・生しいたけ	食パン・りんごジャム・三温糖・片栗粉・砂糖・油・ストロベリーソース	472	19.7
20	月	おかゆ・豆腐の肉味噌かけ(軟)・胡瓜の小町和え(軟)・若竹汁・さつま芋蒸しパン(軟)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・卵・牛乳	グリーンピース・きゅうり・にんじん・たけのこ・わかめ	おかゆ・三温糖・片栗粉・油・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス・さつまいも	367	16.8
21	火	おかゆ・魚のムニエル(軟)・付合せ(インゲン)塩・ジャーマンサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜コーン)・みかん缶・牛乳	さけ・チキンウインナー・牛乳	いんげん・きゅうり・にんじん・白菜・トウモロコシ・レーク・みかん缶	おかゆ・バター・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ風	361	16.3
22	水	おかゆ・鶏肉の生姜焼き・付合せ(法連草)・大根のきんぴら・味噌汁(モヤシ アゲ ネギ)・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・油揚げ・牛乳	しょうが・ほうれん草・大根・にんじん・グリーンピース・もやし・ねぎ・寒天	おかゆ・砂糖・ごま油・すりごま(白)	359	18.6
23	木	パン粥(ミルク)・ポークチャップ(軟)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツ 人参)・飲む野菜と果実(ピーチ)・牛乳	豚もも肉・豆腐・卵・ハム・牛乳	玉ねぎ・エリンギ・ブロッコリー・にんじん・トウモロコシ・レーク・キャベツ・飲む野菜と果実	食パン・マッシュポテト・三温糖・バター・マヨネーズ風	435	21.0
24	金	おかゆ・煮魚(軟)・付合せ(さつま芋)・もやし炒め(軟)・味噌汁(豆腐 ワカメ ネギ)・パインゼリー(寒天)・牛乳	赤魚・チキンウインナー・豆腐・牛乳	しょうが・もやし・ピーマン・にんじん・トウモロコシ・レーク・わかめ・ねぎ・パインジュース・寒天	おかゆ・砂糖・片栗粉・さつまいも	353	20.9
27	月	おかゆ・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(ブロッコリー)・人参のマヨネーズサラダ・味噌汁(じゃが芋 油揚 ネギ)・もものヨーグルトかけ・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・もも缶	おかゆ・マヨネーズ風・じゃが芋・砂糖	417	20.5
28	火	おかゆ・ふりかけ・かに玉(軟)・拌三絲(ハム)(軟)・中華スープ(青梗菜 人参)・パンナコッタ(寒天)・牛乳	卵・かに風味かまぼこ・鶏むね肉・牛乳	生しいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・きゅうり・チンゲン菜・にんじん・寒天・みかん缶	おかゆ・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	383	16.6
30	木	おかゆ・さわらの西京焼(軟)・付合せ(南瓜)・大根と生揚げの煮物(軟)・すまし汁(玉麩 ネギ)・マドレーヌ(軟)・牛乳	鯖西京味噌漬け・豆腐・卵・牛乳	南瓜・大根・にんじん・グリーンピース・ねぎ	おかゆ・片栗粉・三温糖・玉麩・ホットケーキミックス・バター・砂糖	377	17.1

\* 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  
 20日 若竹汁

