

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	水	おかゆ・麻婆なす(軟)・キャベツとカニカマの中華サラダ(軟)・中華スープ(青梗菜 椎茸)・小豆蒸しパン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・牛乳	なす・にんじん・ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・トウモロコシ・チンゲン菜・生しいたけ	おかゆ・ごま油・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・ゆで小豆	367	17.1
2	木	おかゆ・干草焼き(軟)・大根サラダ(軟)・味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ)・ヨーグルトゼリー(寒天)・牛乳	卵・鶏ひき肉・シーチキン・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	たけのこ・にんじん・ほうれん草・生しいたけ・大根・トウモロコシ・玉ねぎ・ねぎ・寒天	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ風	361	16.6
3	金	おかゆ・魚のピザ焼き(軟)・ココロサラダ(軟)・たまごスープ・すいか・牛乳	さけ・チーズ・ハム・卵・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・生しいたけ・にんじん・トウモロコシ・グリーンピース・えのき茸・ねぎ・すいか	おかゆ・砂糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ風	373	20.1
6	月	おかゆ・豚肉の生姜焼き(軟)・付合せ(人参)・モロヘイヤの和え物・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・ココア蒸しパン(軟)・牛乳	豚もも肉・しらす干し・牛乳	しょうが・にんじん・モロヘイヤ・トマト・えのき茸・もやし・わかめ・ねぎ	おかゆ・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	347	18.8
7	火	七夕そうめん(軟)・星のコロッケ(軟)・付合せ(ツナマヨドロッコリー)・七夕デザート・牛乳	鶏むね肉・錦糸卵・鶏ひき肉・シーチキン・牛乳	にんじん・オクラ・ねぎ・生しいたけ・玉ねぎ・ブロッコリー	そうめん・砂糖・じゃが芋・三温糖・片栗粉・マヨネーズ風・七夕デザート	368	16.8
8	水	おかゆ・鶏肉のチーズパン粉焼・付合せ(インゲン コーン)・和風ハゲティータラダ・コンソメスープ(ほうれん草 エキ)・バナナ(軟)・牛乳	鶏もも肉・チーズ・ハム・牛乳	いんげん・トウモロコシ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・ほうれん草・えのき茸・バナナ	おかゆ・パン粉・油・三温糖・片栗粉・マカロニ・砂糖	445	20.3
9	木	おかゆ・魚の照り焼き風(軟)・付合せ(オクラ)・夏野菜の味噌炒め(軟)・かしわ汁(軟)・牛乳寒天・牛乳	さば・鶏ひき肉・牛乳	オクラ・南瓜・なす・ピーマン・ごぼう・大根・にんじん・白ねぎ・寒天	おかゆ・砂糖・片栗粉	408	19.5
10	金	パン粥(ミルク)・ジャム(マーマレード)・ポークビーンズ・切り干し大根のサラダ・コンソメスープ(キャベツ コーン)・飲む野菜と果実・牛乳	鶏ひき肉・大豆・チキンウインナー・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・切り干し大根・キャベツ・トウモロコシ・飲む野菜	食パン・マーマレード・じゃが芋・三温糖・すりごま(白)・マヨネーズ風・砂糖	439	16.3
13	月	おかゆ・魚のムニエル(軟)・付合せ(カリフラワー)・ポテトサラダ(軟)・コンソメスープ(大根 舞茸)・オレンジゼリー(寒天)・牛乳	さけ・ハム・牛乳	カリフラワー・にんじん・きゅうり・大根・まいたけ・オレンジユース・寒天	おかゆ・バター・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ風・砂糖	375	21.0
14	火	おかゆ・ふりかけ・炒り豆腐(軟)・きゅうりとわかめの酢の物(軟)・味噌汁(南瓜 インゲン)・マドレーヌ(軟)・牛乳	豆腐・卵・鶏ひき肉・しらす干し・牛乳	グリーンピース・生しいたけ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・わかめ・南瓜・いんげん	おかゆ・油・砂糖・ホットケーキミックス・バター	408	16.5
15	水	おかゆ・魚の竜田揚げ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・トマトウインナーのサラダ(軟)・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	さわら・チキンウインナー・ヨーグルト・牛乳	しょうが・ブロッコリー・トマト・きゅうり・トウモロコシ・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ	おかゆ・砂糖・片栗粉・油・ブルーベリーソース	348	18.3
16	木	おかゆ・チキンチャップ(軟)・付合せ(粉ふき芋)・ツナサラダ(軟)・コンソメスープ(ほうれん草 コーン)・パン(軟)・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	きゅうり・キャベツ・にんじん・ほうれん草・トウモロコシ・パン	おかゆ・三温糖・じゃが芋・フレンチ白ドレッシング	403	18.8
17	金	ピビンバ(軟)・ハムとブロッコリーの中華サラダ(軟)・中華スープ(豆腐 わかめ)・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳	鶏ひき肉・錦糸卵・ハム・豆腐・牛乳	しょうが・もやし・ほうれん草・刻みのり・ブロッコリー・トウモロコシ・わかめ・寒天	砂糖・ごま油・すりごま(白)・おかゆ	358	19.7
21	火	おかゆ・冷しゃぶ(軟)・ポパイサラダ(軟)・味噌汁(シイタケ ワカメ)・バナナ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・シーチキン・牛乳	しょうが・もやし・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・生しいたけ・わかめ・バナナ	おかゆ・すりごま(白)・砂糖・片栗粉・マヨネーズ風	424	19.4
22	水	おかゆ・スパニッシュオムレツ(軟)・ハムとブロッコリーのサラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツ 人参)・豆乳ゼリー(寒天)・牛乳	卵・チキンウインナー・ハム・豆乳・牛乳	トマト・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・トウモロコシ・キャベツ・にんじん・寒天	おかゆ・じゃが芋・バター・砂糖・油・ブルーベリーソース	350	15.7
23	木	パン粥(ミルク)・ポトフ(軟)・グリーンサラダ(インゲン)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	鶏だんご・サイコロチーズ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・いんげん・きゅうり・りんご	食パン・油・砂糖	421	17.6
24	金	おかゆ・魚の味噌煮(軟)・付合せ(オクラ)・冬瓜の薄くず煮(軟)・すまし汁(玉麩 ネギ)・角切りパンゼリー(寒天)・牛乳	さば・鶏ひき肉・牛乳	しょうが・オクラ・とうがん・生しいたけ・にんじん・グリーンピース・ねぎ・パン	おかゆ・砂糖・片栗粉・三温糖・玉麩	349	18.2
27	月	夏野菜カレー(軟)・和風サラダ(軟)・サイコロチーズ蒸しパン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・サイコロチーズ・牛乳	なす・南瓜・ピーマン・オクラ・玉ねぎ・トマト・わかめ・キャベツ・きゅうり	おかゆ・砂糖・油・すりごま(白)・ホットケーキミックス	414	16.3
28	火	おかゆ・南蛮漬(軟)・南瓜の含め煮・味噌汁(なまこ ネギ)・カップヨーグルト・牛乳	さけ・ヨーグルト・牛乳	ピーマン・にんじん・玉ねぎ・南瓜・いんげん・なめこ・ねぎ	おかゆ・砂糖・片栗粉・三温糖	349	19.2
29	水	おかゆ・鶏の照り煮・付合せ(さつま芋)・胡瓜のおかか和え・すまし汁(エノキ ハンペン ミツハ)・野菜ジュースゼリー・牛乳	鶏もも肉・錦糸卵・かつお節・白はんぺん・牛乳	きゅうり・にんじん・えのき茸・みつば・寒天・野菜ジュース	おかゆ・三温糖・さつま芋・砂糖	357	18.9
30	木	おかゆ・白身魚野菜ソース(軟)・カリフラワーと卵のサラダ(軟)・コンソメスープ(コマツナ トウフ)・ミルクゼリー(寒天)・牛乳	メルルーサ・卵・チキンウインナー・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリ・カリフラワー・小松菜・寒天	おかゆ・バター・三温糖・片栗粉・マヨネーズ風・砂糖	344	20.4
31	金	おかゆ・鶏肉のくわ焼き(軟)・和風春雨サラダ(軟)・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)・もも缶・牛乳	鶏ひき肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・いんげん・きゅうり・にんじん・大根・わかめ・ねぎ・もも缶	おかゆ・砂糖・片栗粉・春雨・油	386	18.4

* 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 麻婆なす 3日 すいか 6日 モロヘイヤの和え物 7日 七夕メニュー 9日 夏野菜の味噌炒め
 16日 パイン 21日 冷しゃぶ 24日 冬瓜の薄くず煮 27日 夏野菜カレー 28日 南蛮漬

