

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)
3	月	おかゆ・変わり卵焼き(軟)・ブロッコリーのおかか和え(軟)・味噌汁(豆腐・とろろ昆布)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	卵・鶏ひき肉・かつお節・豆腐・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・トウモロコシ・とろろ昆布・ねぎ・みかん缶	おかゆ・じゃが芋・砂糖	343	18.6
4	火	パン粥(ミルク)・ジャム(りんご)・イタリアンチキン・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草・コーン)・リンゴのすりおろしゼリー・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・チーズ・牛乳	玉ねぎ・トマト缶・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・トウモロコシ・リンゴジュース	食パン・りんごジャム・マッシュポテト・三温糖・バター・片栗粉・砂糖・ごま油	418	20.5
5	水	おかゆ・豚肉のゴマ風味焼き(軟)・付合せ(オクラ)・和風ポパイサラダ(軟)・味噌汁(じゃが芋・玉葱)・洋梨蒸しパン(軟)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	白ねぎ・オクラ・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・洋なし缶	おかゆ・すりごま(白)・ゼリー粥・砂糖・油・じゃが芋・ホットケーキミックス	391	19.4
6	木	おかゆ・魚の味噌だれかけ(軟)・付合せ(キュウリ)・ナスと南瓜の煮物・すまし汁(エノキ・ハンペン・ミツバ)・すいか・牛乳	さば・白はんぺん・牛乳	しょうが・きゅうり・なす・南瓜・えのき茸・みつば・すいか	おかゆ・三温糖・すりごま(白)・ゼリー粥・片栗粉	385	20.6
7	金	冷やし中華(軟)・やわらか焼売・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)・ストロベリープリン・牛乳	鶏糸卵・鶏ひき肉・豆腐・牛乳	にんじん・きゅうり・生しいたけ・玉ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー	中華麺・マッシュポテト・片栗粉・マヨネーズ風・バナナの素ストロベリー味	408	21.3
19	水	おかゆ・ふりかけ・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(南瓜)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・味噌汁(玉葱・わかめ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・南瓜・ブロッコリー・にんじん・トウモロコシ・玉ねぎ・わかめ・ぶどうジュース・寒天	おかゆ・ゼリー粥・マヨネーズ風・砂糖	397	19.7
20	木	パン粥(加糖ミルク)・ミートボールケチャップ煮(軟)・チキンごまドレサラダ・角切りももゼリー・牛乳	鶏だんご・鶏むね肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・もも缶・寒天	食パン・三温糖・片栗粉・胡麻ドレッシング・砂糖	427	17.8
21	金	おかゆ・魚の蒲焼風(軟)・付合せ(ブロッコリー)・じゃがいもの三杯酢(軟)・味噌汁(モヤシ・トウモロコシ)・わらびもち風・牛乳	さくら・豆腐・きな粉・牛乳	しょうが・ブロッコリー・きゅうり・もやし・ねぎ	おかゆ・三温糖・ゼリー粥・片栗粉・じゃが芋・砂糖	364	22.1
24	月	おかゆ・鶏と高野豆腐の旨煮(軟)・春雨サラダ(軟)・すまし汁(冬瓜・みつば)・ココアマドレーヌ(軟)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・かまぼこ・卵・牛乳	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・生しいたけ・みつば・きゅうり・とうがん	おかゆ・三温糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ風・ホットケーキミックス・バター・砂糖	419	16.2
25	火	ハヤシライス(軟)・大根とツナのサラダ(軟)・バナナ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・グリーンピース・大根・きゅうり・バナナ	じゃが芋・ごはん・砂糖	443	16.4
26	水	おかゆ・煮魚(軟)・付合せ(さつま芋)・もやし炒め(軟)・味噌汁(豆腐・えのき)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	赤魚・ハム・豆腐・ヨーグルト・牛乳	しょうが・もやし・ピーマン・にんじん・トウモロコシ・えのき茸	おかゆ・砂糖・ゼリー粥・片栗粉・さつまいも・ストロベリーソース	343	21.7
27	木	おかゆ・タンドリーチキン(軟)・付合せ(トマト)・ツナとブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(大根・舞茸)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・トウモロコシ・大根・まいたけ・寒天	おかゆ・マッシュポテト・三温糖・片栗粉・砂糖・油	401	17.5
28	金	おかゆ・ゆで鶏の甘味噌かけ(軟)・南瓜サラダ(ハム)・すまし汁(玉葱・ネギ)・パインゼリー(寒天)・牛乳	鶏ひき肉・牛乳	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ・南瓜・玉ねぎ・ねぎ・パインジュース	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ風・玉葱	381	17.4
31	月	おかゆ・鮭のムニエル野菜ソース(軟)・トマトとオクラのサラダ(ハム)・すまし汁(モロヘイヤ)・バナナサワーゼリー(寒天)・牛乳	さけ・鶏ひき肉・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・トマト・オクラ・トウモロコシ・モロヘイヤ・バナナ・寒天	おかゆ・油・ゼリー粥・バター・片栗粉・油・砂糖	349	21.1

* 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

6日 ナスとかぼちゃの煮物、すいか 7日 冷やし中華 21日 じゃがいもの三杯酢、わらびもち風

28日 ゆで豚の甘味噌かけ 31日 モロヘイヤのスープ

