



予定献立表



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	加齢外
	昼食		体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		
1	木	7倍粥 ジャガイモのそぼろ煮 人参と胡瓜の煮物 キャベツのみそ汁 オレンジ 麦茶	むぎみそ とりひきにく	こめ ジャがいも ちようごうゆ かたくりこ	にんじん きゅうり キャベツ オレンジ	1食分：148kcal たんぱく質：8.4g 脂質：1.7g	加齢外：67mg 食塩相当量：0.1g
2	金	7倍粥 鶏ひき肉となすの煮物 人参とさつま芋の煮物 玉ねぎとチンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	とりひきにく	こめ さつまいも かたくりこ	なす にんじん チンゲンサイ たまねぎ パナナ	1食分：151kcal たんぱく質：6.6g 脂質：3.6g	加齢外：39mg 食塩相当量：0.2g
3	土	しらすとほうれん草粥 キャベツと人参の煮物 さつまいもと豆腐のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	しらす とうふ むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さつまいも さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	1食分：194kcal たんぱく質：9.2g 脂質：3.3g	加齢外：75mg 食塩相当量：0.2g
5	月	7倍粥 白身魚と玉ねぎの煮物 きゅうりと人参の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	ムキカレイ とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ	にんじん きゅうり たまねぎ わかめ ぶどうジュース かんてん	1食分：136kcal たんぱく質：7.2g 脂質：1.1g	加齢外：41mg 食塩相当量：0.3g
6	火	7倍粥 鶏ひき肉とキャベツのあんかけ煮 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎとだいこんのみそ汁 オレンジ 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ かたくりこ ジャがいも	キャベツ にんじん わかめ たまねぎ だいこん オレンジ	1食分：142kcal たんぱく質：7.5g 脂質：1.5g	加齢外：27mg 食塩相当量：0.3g
7	水	パン粥 ジャガイモのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 ほうれん草と白菜のスープ バナナ 麦茶	とりひきにく むぎみそ	しょくパン かたくりこ じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ パナナ	1食分：130kcal たんぱく質：7.0g 脂質：2.1g	加齢外：29mg 食塩相当量：0.2g
8	木	煮込みわかめうどん 肉団子と人参の煮物 キャベツとじゃが芋の煮物 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	うどん かたくりこ ジャがいも さとう	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ わかめ	1食分：134kcal たんぱく質：7.6g 脂質：4.7g	加齢外：64mg 食塩相当量：0.3g
9	金	7倍粥 白身魚と大根の煮物 さつま芋ときゅうりの煮物 かぼちゃと小松菜のスープ バナナ 麦茶	ムキカレイ	こめ さつまいも かたくりこ	だいこん きゅうり かぼちゃ こまつな パナナ	1食分：146kcal たんぱく質：6.7g 脂質：0.6g	加齢外：27mg 食塩相当量：0.3g
10	土	野菜煮込みうどん ひじきと人参の煮物 チンゲン菜とキャベツ煮 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう	はくさい ひじき にんじん チンゲンサイ キャベツ	1食分：130kcal たんぱく質：7.9g 脂質：5.1g	加齢外：151mg 食塩相当量：0.5g
12	月	7倍粥 鮭の煮付け ブロッコリーと人参の煮物 玉ねぎと小松菜のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	さけ むぎみそ	こめ かたくりこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ こまつな りんごジュース かんてん	1食分：144kcal たんぱく質：7.6g 脂質：1.2g	加齢外：44mg 食塩相当量：0.3g
13	火	7倍粥 鶏ひき肉と豆腐の味噌煮 小松菜と人参の煮物 かぼちゃのスープ ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ こまつな かぼちゃ にんじん	1食分：157kcal たんぱく質：8.9g 脂質：1.3g	加齢外：70mg 食塩相当量：0.3g
14	水	パン粥 人参のそぼろ煮 じゃが芋とコーンクリーム煮 玉ねぎとキャベツのスープ バナナ 麦茶	とりひきにく むぎみそ	しょくばん かたくりこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ コーンクリームかん パナナ	1食分：133kcal たんぱく質：7.9g 脂質：2.3g	加齢外：26mg 食塩相当量：0.3g
15	木	7倍粥 白身魚と小松菜の煮物 人参ときゅうりの煮物 大根と玉ねぎのみそ汁 オレンジ 麦茶	ムキカレイ むぎみそ	こめ かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな きゅうり オレンジ	1食分：121kcal たんぱく質：6.9g 脂質：0.6g	加齢外：89mg 食塩相当量：0.4g
16	金	ツナそぼろうどん キャベツと人参の煮物 さつまいもの煮物 バナナヨーグルト 麦茶	まぐろ ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう さつまいも	にんじん キャベツ こまつな バナナ	1食分：127kcal たんぱく質：7.5g 脂質：2.8g	加齢外：71mg 食塩相当量：0.6g
17	土	7倍粥 鶏ひき肉と小松菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ ジャがいも さとう	こまつな にんじん たまねぎ わかめ	1食分：150kcal たんぱく質：8.9g 脂質：1.9g	加齢外：93mg 食塩相当量：0.3g
20	火	7倍粥 ジャガイモのそぼろ煮 人参とブロッコリーの煮物 白菜と玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	とりひきにく	こめ ジャがいも かたくりこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい トマト オレンジ	1食分：145kcal たんぱく質：8.5g 脂質：0.8g	加齢外：46mg 食塩相当量：0.3g
21	水	パン粥 鶏ひき肉のトマト煮 じゃが芋と人参の煮物 豆腐とキャベツのスープ バナナ 麦茶	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ	しょくばん かたくりこ じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん キャベツ パナナ	1食分：141kcal たんぱく質：8.2g 脂質：2.9g	加齢外：45mg 食塩相当量：0.2g
22	木	7倍粥 白身魚とキャベツの煮物 人参と大根の煮物 かぼちゃと玉ねぎのすまし汁 オレンジ 麦茶	ムキカレイ	こめ かたくりこ さとう	キャベツ にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ オレンジ	1食分：119kcal たんぱく質：6.6g 脂質：0.5g	加齢外：72mg 食塩相当量：0.2g
24	土	鶏ひき肉のあんかけうどん きゅうりとさつま芋の煮物 ほうれん草と人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	うどん かたくりこ さつまいも さとう	きゅうり にんじん ほうれんそう	1食分：164kcal たんぱく質：8.0g 脂質：4.0g	加齢外：72mg 食塩相当量：0.3g
26	月	7倍粥 白身魚と大根の煮物 かぼちゃと人参の煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	ムキカレイ むぎみそ	こめ かたくりこ ジャがいも	かぼちゃ にんじん だいこん わかめ オレンジジュース かんてん	1食分：127kcal たんぱく質：7.3g 脂質：1.0g	加齢外：90mg 食塩相当量：0.5g
27	火	7倍粥 鶏ひき肉と豆腐の煮物 じゃが芋とブロッコリーの煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁 オレンジ 麦茶	とりひきにく とうふ	こめ かたくりこ ジャがいも	ブロッコリー たまねぎ キャベツ オレンジ	1食分：143kcal たんぱく質：8.2g 脂質：1.1g	加齢外：33mg 食塩相当量：0.1g
28	水	パン粥 鶏ひき肉とさつま芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 わかめとお麩のスープ バナナ 麦茶	とりひきにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょくばん かたくりこ さつまいも	ブロッコリー にんじん パナナ わかめ	1食分：162kcal たんぱく質：9.7g 脂質：2.1g	加齢外：82mg 食塩相当量：0.5g
29	木	鶏そぼろうどん 小松菜と人参の煮物 キャベツと豆腐のスープ オレンジ 麦茶	とりひきにく とうふ	うどん かたくりこ	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ オレンジ	1食分：127kcal たんぱく質：7.7g 脂質：2.8g	加齢外：89mg 食塩相当量：0.3g
30	金	7倍粥 白身魚と大根の煮物 人参とじゃが芋の煮物 オニオンスープ ヨーグルト 麦茶	ムキカレイ ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	だいこん にんじん たまねぎ	1食分：135kcal たんぱく質：7.5g 脂質：1.6g	加齢外：78mg 食塩相当量：0.3g

\*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。