

令和4年11月 中期食

🍁 予 定 献 立 表 🍁

担当 井下 理彰

日 曜	献立名 昼食	あか	きいろ	みどり	栄養価	担当
		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 火	七倍粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 大根と人参のスープ りんご	とりひきにく	こめ かたくりこ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん りんご	1食分：135kcal たんぱく質：7.5g 脂質：0.7g	加齢値：32mg 食塩相当量：0.2g
2 水	パン粥 鮭とブロッコリーの煮物 きゅうりと人参のスティック煮 大根と玉ねぎのみそ汁 バナナ	さけ むぎみそ ぎゅうにゅう	しょくパン かたくりこ	ブロッコリー きゅうり にんじん だいこん たまねぎ パナナ	1食分：164kcal たんぱく質：10.4g 脂質：3.7g	加齢値：96mg 食塩相当量：0.3g
4 金	七倍粥 ツナと玉ねぎの煮物 ブロッコリーと人参の煮物 小松菜とキャベツのみそ汁 オレンジ	まぐろ むぎみそ	こめ かたくりこ	たまねぎ ブロッコリー にんじん こまつな キャベツ オレンジ	1食分：131kcal たんぱく質：7.1g 脂質：0.4g	加齢値：67mg 食塩相当量：0.3g
5 土	鶏そぼろ粥 人参と豆腐の煮物 かぶとブロッコリーのスープ ヨーグルト	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	1食分：176kcal たんぱく質：9.9g 脂質：3.4g	加齢値：126mg 食塩相当量：0.2g
7 月	七倍粥 白身魚のトマト煮 キャベツと大根の煮物 白菜と人参の豆乳スープ ぶどうゼリー	ムキカレイ とうにゅう	こめ かたくりこ	たまねぎ トマト キャベツ だいこん にんじん ほうさい ぶどうジュース かんてん	1食分：123kcal たんぱく質：6.4g 脂質：0.7g	加齢値：41mg 食塩相当量：0.3g
8 火	七倍粥 鶏ひき肉と玉ねぎの味噌煮 きゅうりと人参の煮物 大根と豆腐のすまし汁 オレンジ	とりひきにく むぎみそ とうふ	こめ かたくりこ	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん オレンジ	1食分：135kcal たんぱく質：7.9g 脂質：1.0g	加齢値：39mg 食塩相当量：0.2g
9 水	七倍粥 そぼろ煮 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎと小松菜のみそ汁 バナナ	とりひきにく むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな バナナ	1食分：162kcal たんぱく質：8.3g 脂質：0.8g	加齢値：63mg 食塩相当量：0.2g
10 木	うどん 白身魚とキャベツのあんかけ煮 人参とかぼちゃの煮物 キャベツとわかめのスープ ヨーグルト	ムキカレイ ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう	キャベツ かぼちゃ たまねぎ わかめ	1食分：84kcal たんぱく質：6.7g 脂質：1.4g	加齢値：80mg 食塩相当量：0.3g
11 金	七倍粥 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 さつまいもと人参の煮物 大根とキャベツのみそ汁 りんご	とりひきにく むぎみそ	こめ じゃがいも さつまいも かたくりこ	にんじん だいこん キャベツ りんご	1食分：158kcal たんぱく質：7.8g 脂質：0.9g	加齢値：32mg 食塩相当量：0.3g
12 土	煮込みうどん 大根と人参の煮物 キャベツと豆腐の煮物 ヨーグルト	とりひきにく とうふ ヨーグルト	うどん さとう かたくりこ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ	1食分：94kcal たんぱく質：8.2g 脂質：3.1g	加齢値：81mg 食塩相当量：0.2g
14 月	七倍粥 鶏ひき肉と小松菜の煮物 きゅうりと人参の煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁 ぶどうゼリー	とりひきにく むぎみそ	こめ かたくりこ	こまつな きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ぶどうジュース かんてん	1食分：126kcal たんぱく質：7.5g 脂質：0.8g	加齢値：60mg 食塩相当量：0.2g
15 火	七倍粥 白身魚と玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 小松菜とお麩のすまし汁 りんご	ムキカレイ	こめ やきふ かたくりこ	たまねぎ だいこん にんじん こまつな りんご	1食分：119kcal たんぱく質：5.7g 脂質：0.5g	加齢値：57mg 食塩相当量：0.2g
16 水	パン粥 ツナと小松菜の煮物 キャベツと人参の煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ バナナ	まぐろ ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも かたくりこ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ バナナ	1食分：153kcal たんぱく質：8.6g 脂質：2.9g	加齢値：115mg 食塩相当量：0.3g
17 木	あんかけうどん 大根と人参の煮物 豆腐の煮物 ヨーグルト	とりひきにく とうふ ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう	ほうさい だいこん にんじん わかめ	1食分：100kcal たんぱく質：9.0g 脂質：2.7g	加齢値：92mg 食塩相当量：0.2g
18 金	七倍粥 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 人参ときゅうりの煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	とりひきにく むぎみそ	こめ じゃがいも かたくりこ	きゅうり にんじん たまねぎ わかめ オレンジ	1食分：139kcal たんぱく質：7.7g 脂質：0.7g	加齢値：32mg 食塩相当量：0.2g
19 土	鶏そぼろ粥 かぼちゃの煮物 大根と小松菜のすまし汁 ヨーグルト	とりひきにく ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ	たまねぎ かぼちゃ だいこん こまつな	1食分：167kcal たんぱく質：8.5g 脂質：2.6g	加齢値：94mg 食塩相当量：0.2g
21 月	七倍粥 白身魚とかぼちゃの煮物 小松菜と人参の煮物 大根と豆腐のみそ汁 りんごゼリー	ムキカレイ とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ	かぼちゃ こまつな にんじん だいこん りんごジュース かんてん	1食分：128kcal たんぱく質：6.9g 脂質：1.0g	加齢値：62mg 食塩相当量：0.3g
22 火	七倍粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 かぼちゃと人参の煮物 玉ねぎとお麩のみそ汁 ヨーグルト	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	こめ やきふ さとう かたくりこ	キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ	1食分：161kcal たんぱく質：9.0g 脂質：1.8g	加齢値：72mg 食塩相当量：0.2g
24 木	パン粥 白身魚と白菜の煮物 きゅうりと人参のスティック煮 かぼちゃのスープ バナナ	ムキカレイ ぎゅうにゅう	しょくパン かたくりこ	ほうさい きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ パナナ	1食分：153kcal たんぱく質：8.6g 脂質：3.0g	加齢値：94mg 食塩相当量：0.3g
25 金	鶏ひき肉入りうどん 大根と人参の煮物 さつまいもと玉ねぎの煮物 ヨーグルト	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	だいこん にんじん たまねぎ	1食分：121kcal たんぱく質：7.8g 脂質：1.7g	加齢値：71mg 食塩相当量：0.1g
26 土	ひき肉入り粥 人参とさつまいもの煮物 キャベツとほうれん草の煮物 ヨーグルト	とりひきにく ヨーグルト	こめ さつまいも かたくりこ	にんじん キャベツ ほうれん草	1食分：188kcal たんぱく質：8.6g 脂質：2.8g	加齢値：82mg 食塩相当量：0.2g
28 月	七倍粥 白身魚の煮付 人参ときゅうりの煮物 小松菜とさつまいものみそ汁 オレンジゼリー	ムキカレイ むぎみそ	こめ さつまいも さとう かたくりこ	きゅうり にんじん こまつな オレンジジュース かんてん	1食分：161kcal たんぱく質：6.3g 脂質：0.7g	加齢値：69mg 食塩相当量：0.3g
29 火	煮込みうどん 鶏ひき肉と小松菜の煮物 人参とキャベツの煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁 ヨーグルト	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	うどん さとう かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ わかめ こまつな	1食分：97kcal たんぱく質：8.3g 脂質：1.7g	加齢値：80mg 食塩相当量：0.3g
30 水	七倍粥 鶏ひき肉とブロッコリーのトマト煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 小松菜とキャベツのスープ バナナ	とりひきにく	こめ かたくりこ	トマト ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ こまつな キャベツ バナナ	1食分：156kcal たんぱく質：9.0g 脂質：0.8g	加齢値：65mg 食塩相当量：0.2g

*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。

