



予定献立表



日曜	献立名	あか			みどり		栄養価
		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	栄養価		
1月	七分粥 白身魚の煮付け じゃが芋と小松菜の煮物 わかめと人参のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	ムキカレイ むぎみそ	こめ じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ わかめ オレンジジュース かんてん	たんぱく質: 142kcal 糖質: 8.8g 脂質: 0.7g	たんぱく質: 57mg 食塩相当量: 0.5g	
2火	煮込みうどん さつま芋の煮物 白菜と人参の煮物 バナナ 麦茶	とりひきにく	うどん さつまいも かたくりこ	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう パナナ	たんぱく質: 188kcal 糖質: 8.0g 脂質: 1.0g	たんぱく質: 57mg 食塩相当量: 0.3g	
3水	七分粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 大根と小松菜のすまし汁 オレンジ 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ こまつな オレンジ	たんぱく質: 139kcal 糖質: 8.1g 脂質: 0.6g	たんぱく質: 69mg 食塩相当量: 0.4g	
4木	七分粥 豆腐とツナの煮物 キャベツと小松菜の煮物 人参と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	とうふ まぐろ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	たんぱく質: 149kcal 糖質: 8.9g 脂質: 2.7g	たんぱく質: 121mg 食塩相当量: 0.3g	
5金	七分粥 キャベツのそぼろ煮 大根と人参の煮物 白菜と小松菜のすまし汁 バナナ 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ	キャベツ にんじん だいこん こまつな はくさい パナナ	たんぱく質: 150kcal 糖質: 8.0g 脂質: 0.8g	たんぱく質: 76mg 食塩相当量: 0.3g	
6土	鶏そぼろ七分粥 人参と小松菜の煮物 なすと玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん こまつな なす	たんぱく質: 136kcal 糖質: 8.3g 脂質: 1.8g	たんぱく質: 81mg 食塩相当量: 0.3g	
8月	七分粥 白身魚と小松菜煮 ブロッコリーと人参の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 ミルクゼリー 麦茶	ムキカレイ むぎみそ きゅうりゅう	こめ かたくりこ	にんじん ブロッコリー こまつな わかめ たまねぎ かんてん	たんぱく質: 133kcal 糖質: 10.0g 脂質: 1.8g	たんぱく質: 85mg 食塩相当量: 0.4g	
9火	七分粥 さつま芋のそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 キャベツと小松菜のスープ ヨーグルト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう さつまいも	にんじん きゅうり こまつな キャベツ	たんぱく質: 177kcal 糖質: 8.9g 脂質: 1.9g	たんぱく質: 100mg 食塩相当量: 0.2g	
10水	パン粥 肉団子のトマト煮 人参とキャベツの煮物 さつま芋と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	とりひきにく きゅうりゅう	しょくばん かたくりこ さつまいも	トマト たまねぎ にんじん キャベツ パナナ	たんぱく質: 173kcal 糖質: 12.4g 脂質: 5.4g	たんぱく質: 152mg 食塩相当量: 0.4g	
11木	七分粥 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 きゅうりと大根の煮物 キャベツと人参のみそ汁 オレンジ 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり オレンジ	たんぱく質: 153kcal 糖質: 8.5g 脂質: 0.7g	たんぱく質: 40mg 食塩相当量: 0.3g	
12金	七分粥 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参ときゅうりの煮物 小松菜と玉ねぎのすまし汁 いちご 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ	ブロッコリー たまねぎ こまつな にんじん きゅうり いちご	たんぱく質: 126kcal 糖質: 8.4g 脂質: 0.7g	たんぱく質: 60mg 食塩相当量: 0.1g	
13土	七分粥 キャベツのそぼろ煮 豆腐とほうれん草の煮物 さつま芋と人参のみそ汁 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 さつまいも かたくりこ	にんじん ほうれんそう キャベツ	たんぱく質: 170kcal 糖質: 10.3g 脂質: 3.1g	たんぱく質: 104mg 食塩相当量: 0.2g	
15月	七分粥 白身魚と玉ねぎの煮物 大根人参とひじきの煮物 白菜とじゃが芋のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	ムキカレイ むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん ひじき はくさい りんごジュース かんてん	たんぱく質: 137kcal 糖質: 6.8g 脂質: 0.6g	たんぱく質: 80mg 食塩相当量: 0.4g	
16火	鶏そぼろ七分粥 じゃが芋と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	とりひきにく	こめ じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ オレンジ	たんぱく質: 135kcal 糖質: 7.8g 脂質: 0.6g	たんぱく質: 43mg 食塩相当量: 0.1g	
17水	七分粥 鶏ひき肉と人参の煮物 キャベツとほうれん草の煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう パナナ	たんぱく質: 166kcal 糖質: 8.3g 脂質: 0.9g	たんぱく質: 39mg 食塩相当量: 0.1g	
18木	七分粥 大根そぼろ煮 さつま芋と人参の煮物 チンゲン菜とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ かたくりこ さつまいも さとう	チンゲンサイ わかめ にんじん だいこん たまねぎ	たんぱく質: 160kcal 糖質: 8.5g 脂質: 1.8g	たんぱく質: 87mg 食塩相当量: 0.3g	
19金	七分粥 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 人参と大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん わかめ オレンジ	たんぱく質: 155kcal 糖質: 9.0g 脂質: 1.4g	たんぱく質: 45mg 食塩相当量: 0.5g	
20土	煮込みうどん 南瓜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	うどん じゃがいも さとう	かぼちゃ はくさい にんじん	たんぱく質: 150kcal 糖質: 10.5g 脂質: 1.9g	たんぱく質: 74mg 食塩相当量: 0.5g	
22月	七分粥 鮭の人参あんかけ煮 キャベツとわかめの煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	さけ とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ わかめ ぶどうジュース かんてん	たんぱく質: 152kcal 糖質: 8.6g 脂質: 2.4g	たんぱく質: 54mg 食塩相当量: 0.4g	
23火	七分粥 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 大根と人参の煮物 小松菜とじゃが芋のみそ汁 オレンジ 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ じゃがいも	ブロッコリー にんじん こまつな だいこん オレンジ	たんぱく質: 143kcal 糖質: 8.8g 脂質: 0.8g	たんぱく質: 64mg 食塩相当量: 0.4g	
24水	七分粥 鶏ひき肉と白菜の煮物 じゃが芋とブロッコリー煮物 人参と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	とりひきにく	こめ じゃがいも かたくりこ	ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ パナナ	たんぱく質: 158kcal 糖質: 8.7g 脂質: 0.8g	たんぱく質: 41mg 食塩相当量: 0.3g	
25木	煮込みうどん 人参とさつま芋の煮物 豆腐と青菜の煮物 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	うどん かたくりこ さつまいも さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう	たんぱく質: 150kcal 糖質: 10.0g 脂質: 2.9g	たんぱく質: 43mg 食塩相当量: 0.3g	
26金	七分粥 人参のそぼろ煮 キャベツとひじきの煮物 コーンクリームスープ バナナ 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ ひじき パナナ コーンクリームかん	たんぱく質: 159kcal 糖質: 9.2g 脂質: 0.7g	たんぱく質: 40mg 食塩相当量: 0.5g	
27土	七分粥 鶏肉と野菜のコーンクリーム煮 大根ときゅうりの煮物 青菜と豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ さとう	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり こまつな コーンクリームかん	たんぱく質: 141kcal 糖質: 7.2g 脂質: 0.8g	たんぱく質: 33mg 食塩相当量: 0.3g	
30火	七分粥 白身魚の青のりあんかけ煮 人参と南瓜の煮物 ほうれん草とお麩のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	すけとうだら やきふ むぎみそ	こめ かたくりこ	にんじん かぼちゃ あおのり ほうれんそう オレンジジュース かんてん	たんぱく質: 271kcal 糖質: 9.2g 脂質: 1.1g	たんぱく質: 44mg 食塩相当量: 0.6g	

*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