

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 金	[1]10倍粥/[2]豆腐のペースト/[3]きゅうり煮スリッパ/[4]野菜すりつぶし+スープ	米	★絹ごし豆腐	きゅうり/キャベツ/ 野菜数種類	エネルギー	46 kcal	
					たんぱく質	1.6 g	
					脂質	0.7 g	
					食塩相当量	0.0 g	
2 土	[1]くたくたうどん/[1]豆腐煮スリッパ	★うどん(ゆで)	★絹ごし豆腐	玉葱/にんじん/こまつな	エネルギー	46 kcal	
					たんぱく質	2.2 g	
					脂質	0.8 g	
					食塩相当量	0.1 g	
5 火	[1]10倍粥/[2]白身煮魚すりつぶし/[3]大根のやわらか煮すりつぶし/[4]野菜すりつぶし+スープ	米	かれい	トマト(小松菜) (/ だいこん/キャベツ	エネルギー	44 kcal	
					たんぱく質	1.9 g	
					脂質	0.2 g	
					食塩相当量	0.0 g	
6 水	[1]10倍粥/[2]野菜魚煮ペースト/[3]ほうれんそうペースト/[4]かぶすりつぶし+スープ	米/じゃがいも	かれい	玉葱/ほうれんそう/ にんじん/かぶ/かぶ(葉)	エネルギー	47 kcal	
					たんぱく質	2.0 g	
					脂質	0.2 g	
					食塩相当量	0.0 g	
7 木	[1]10倍粥/[2]野菜のスープ煮すりつぶし/[3]豆腐煮すりつぶし	米/じゃがいも	★絹ごし豆腐/こんぶ	玉葱/キャベツ/にんじん	エネルギー	58 kcal	
					たんぱく質	2.1 g	
					脂質	0.8 g	
					食塩相当量	0.0 g	
8 金	[1]10倍粥/[2]魚野菜すりつぶし+スープ/[3]野菜煮すりつぶし	米/じゃがいも	かれい	玉葱/にんじん/ト マト/きゅうり/かぶ	エネルギー	59 kcal	
					たんぱく質	2.3 g	
					脂質	0.2 g	
					食塩相当量	0.0 g	
9 土	[1]10倍粥/[2]豆腐と野菜のすりつぶし/[4]野菜すりつぶし+スープ	米/さつまいも	★木綿豆腐	にんじん/はくさい/ 玉葱	エネルギー	65 kcal	
					たんぱく質	2.0 g	
					脂質	0.8 g	
					食塩相当量	0.0 g	
11 月	[1]10倍粥/[3]茹で魚すりつぶし/[3]野菜煮すりつぶし/[4]野菜すりつぶし+スープ	米/コーンスターチ	かれい	ほうれんそう/にん じん/はくさい	エネルギー	45 kcal	
					たんぱく質	2.1 g	
					脂質	0.2 g	
					食塩相当量	0.0 g	
12 火	[1]10倍粥/[2]マッシュポテトのばし/[3]野菜煮スリッパ/[4]野菜すりつぶし+スープ	米/じゃがいも	★木綿豆腐	にんじん/きゅうり/ だいこん	エネルギー	66 kcal	
					たんぱく質	2.4 g	
					脂質	0.8 g	
					食塩相当量	0.0 g	
13 水	[1]10倍粥/[2]茹かかれいすりつぶし/[3]さつまいもすりつぶし/[4]野菜すりつぶし+スープ	米/かたくり粉/さつ まいも	かれい	にんじん/ほうれんそ う	エネルギー	55 kcal	
					たんぱく質	1.9 g	
					脂質	0.2 g	
					食塩相当量	0.0 g	
14 木	[1]しらす入り10倍粥/[2]すりつぶし大根魚煮/[3]白菜のすりつぶし/[4]野菜すりつぶし+豆乳スープ	米/さつまいも	しらす干し/かれい/ ★豆乳	だいこん/はくさい/ にんじん/こまつな	エネルギー	61 kcal	
					たんぱく質	2.4 g	
					脂質	0.3 g	
					食塩相当量	0.1 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平均 栄 養 価		エネルギー	55 kcal	たんぱく質	2.1 g
				脂 質	0.5 g	食塩相当量	0.0 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 金	[1]10倍粥/[2]豆腐野菜すりつぶし煮/[3]すりつぶしほうれんそう/[4]野菜すりつぶし+スープ	米/かたくり粉	★焼き豆腐	にんじん/玉葱/こまつな	エネルギー	57 kcal
					たんぱく質	2.2 g
					脂質	1.0 g
					食塩相当量	0.0 g
16 土	[1]すりつぶしトマトうどん/[3]野菜すりつぶし+スープ	★うどん(ゆで)	かつお節(だし用)/ こんぶ(だし用)	玉葱/にんじん/トマト/こまつな	エネルギー	43 kcal
					たんぱく質	1.4 g
					脂質	0.1 g
					食塩相当量	0.2 g
18 月	[1]10倍粥/[2]魚野菜ペースト煮/[2]キャベツ煮すりつぶし	米	かれい	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり	エネルギー	50 kcal
					たんぱく質	2.1 g
					脂質	0.2 g
					食塩相当量	0.0 g
19 火	[1]10倍粥/[2]豆腐と人参のすりつぶし煮/[3]きゅうり煮スリッパ/[4]茹で野菜+スープ	米/さつまいも	★絹ごし豆腐	にんじん/きゅうり/玉葱	エネルギー	65 kcal
					たんぱく質	2.1 g
					脂質	0.8 g
					食塩相当量	0.0 g
20 水	[1]10倍粥/[2]魚野菜ミルク煮すりつぶし/[3]根菜煮すりつぶし	米/じゃがいも/かたくり粉	かれい/★調製粉乳	玉葱/にんじん/だいこん	エネルギー	69 kcal
					たんぱく質	2.3 g
					脂質	0.7 g
					食塩相当量	0.0 g
21 木	[1]10倍粥/[2]豆腐と野菜のすりつぶし煮/[3]小松菜のすりつぶし/[4]野菜すりつぶし+スープ	米	★絹ごし豆腐	にんじん/こまつな/玉葱	エネルギー	51 kcal
					たんぱく質	2.0 g
					脂質	0.8 g
					食塩相当量	0.0 g
22 金	[1]10倍粥/[2]茹で魚すりつぶし/[3]人参すりつぶし/[4]野菜すりつぶし+スープ	米	かれい/★木綿豆腐	にんじん/こまつな	エネルギー	48 kcal
					たんぱく質	2.4 g
					脂質	0.6 g
					食塩相当量	0.0 g
25 月	[1]10倍粥/[2]茹で魚すりつぶし/[4]根菜すりつぶし+スープ	米/コーンスターチ/さつまいも	かれい	キャベツ/にんじん	エネルギー	57 kcal
					たんぱく質	1.9 g
					脂質	0.2 g
					食塩相当量	0.0 g
26 火	[1]しらす入り10倍粥/[2]豆腐と野菜のペースト/[4]野菜すりつぶし+スープ	米	しらす干し/★絹ごし豆腐	きゅうり/トマト(キャベツ)/だいこん	エネルギー	46 kcal
					たんぱく質	1.7 g
					脂質	0.5 g
					食塩相当量	0.1 g
27 水	[1]10倍粥/[2]豆腐と野菜のペースト/[2]茹で白身魚すりつぶし	米	★絹ごし豆腐/かれい	だいこん/にんじん	エネルギー	48 kcal
					たんぱく質	1.8 g
					脂質	0.5 g
					食塩相当量	0.0 g
28 木	[1]10倍粥/[2]豆腐と野菜のすりつぶし/[3]さつま芋マッシュのばし/[4]野菜すりつぶし+スープ	米/さつまいも	★木綿豆腐/かつお節(だし用)	にんじん/キャベツ	エネルギー	76 kcal
					たんぱく質	2.1 g
					脂質	0.8 g
					食塩相当量	0.0 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平均 栄 養 価	エネルギー	55 kcal	たんぱく質	2.1 g
			脂 質	0.5 g	食塩相当量	0.0 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
29 ／ 金	[1]10倍粥/[2]魚野菜スープ煮/[3]ほうれんそうペースト	米/じゃがいも	かれい/しらす干し	玉葱/にんじん/こまつな	エネルギー	56 kcal
					たんぱく質	2.9 g
					脂質	0.3 g
					食塩相当量	0.1 g
30 ／ 土	[1]10倍粥/[2]じゃがいもと野菜のペースト/[3]きゅうりのすりつぶし/[4]野菜すりつぶし+スープ	米/じゃがいも	★絹ごし豆腐	にんじん/玉葱/きゅうり	エネルギー	63 kcal
					たんぱく質	2.3 g
					脂質	0.8 g
					食塩相当量	0.0 g
／					エネルギー	kcal
／					たんぱく質	g
／					脂質	g
／					食塩相当量	g
／					エネルギー	kcal
／					たんぱく質	g
／					脂質	g
／					食塩相当量	g
／					エネルギー	kcal
／					たんぱく質	g
／					脂質	g
／					食塩相当量	g
／					エネルギー	kcal
／					たんぱく質	g
／					脂質	g
／					食塩相当量	g
／					エネルギー	kcal
／					たんぱく質	g
／					脂質	g
／					食塩相当量	g
／					エネルギー	kcal
／					たんぱく質	g
／					脂質	g
／					食塩相当量	g
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平 均 栄 養 価			エネルギー	55 kcal
					脂 質	0.5 g
					たんぱく質	2.1 g
					食塩相当量	0.0 g