

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]7倍粥/[2]豆腐と野菜の煮物/[3]野菜煮/[4]やわらか野菜+スープ	米/コーンスターチ	★絹ごし豆腐/かつお節（だし用）	ブロッコリー（小松菜）/きゅうり/キャベツ/なす	エネルギー	96 kcal
					たんぱく質	3.5 g
					脂質	1.4 g
					食塩相当量	0.0 g
2 土	[1]やわらかささみうどん/[1]ブロッコリー煮	★うどん(ゆで)/かたくり粉	鶏ささ身	玉葱/にんじん/こまつな/ブロッコリー	エネルギー	61 kcal
					たんぱく質	4.1 g
					脂質	0.3 g
					食塩相当量	0.2 g
5 火	[1]7倍粥/[2]焼き白身魚ほぐし/[3]大根のやわらか煮/[4]やわらか野菜+スープ	米	かれい/かつお節（だし用）	トマト（小松菜）/だいこん/キャベツ	エネルギー	84 kcal
					たんぱく質	3.6 g
					脂質	0.3 g
					食塩相当量	0.0 g
6 水	[1]7倍粥/[2]野菜煮ささみペーストかけ/[3]くたくたおひたし/[4]かぶのスープ	米/じゃがいも	鶏ささ身/かつお節（だし用）	玉葱/ほうれんそう/にんじん/かぶ/かぶ(葉)	エネルギー	93 kcal
					たんぱく質	4.3 g
					脂質	0.3 g
					食塩相当量	0.0 g
7 木	[1]7倍粥/[2]ささみと野菜のスープ煮/[3]煮奴	米/じゃがいも	鶏ささ身/こんぶ（だし用）/★絹ごし豆腐/こんぶ	玉葱/キャベツ/にんじん	エネルギー	101 kcal
					たんぱく質	4.2 g
					脂質	0.9 g
					食塩相当量	0.2 g
8 金	[1]7倍粥/[2]ささみ野菜トマト煮/[3]野菜のやわらか煮	米/じゃがいも	鶏ささ身/かつお節	玉葱/にんじん/トマト/きゅうり/かぶ	エネルギー	109 kcal
					たんぱく質	5.0 g
					脂質	0.3 g
					食塩相当量	0.1 g
9 土	[1]7倍粥/[2]豆腐と野菜の煮物/[4]やわらか野菜+スープ	米/さつまいも	★木綿豆腐/かつお節（だし用）	にんじん/はくさい/玉葱	エネルギー	113 kcal
					たんぱく質	3.6 g
					脂質	1.7 g
					食塩相当量	0.0 g
11 月	[1]7倍粥/[3]茹で魚ほぐし/[3]お浸し/[4]やわらか野菜+スープ	米	かれい/かつお節（だし用）	ほうれんそう/にんじん/はくさい	エネルギー	85 kcal
					たんぱく質	3.7 g
					脂質	0.4 g
					食塩相当量	0.0 g
12 火	[1]7倍粥/[2]マッシュポテトささみペーストかけ/[3]野菜煮/[4]やわらか野菜+スープ	米/じゃがいも/★油/砂糖/かたくり粉	鶏ささ身/かつお節/かつお節（だし用）/★木綿豆腐	にんじん/きゅうり/だいこん	エネルギー	122 kcal
					たんぱく質	4.9 g
					脂質	1.3 g
					食塩相当量	0.1 g
13 水	[1]7倍粥/[2]レバーペースト/[3]さつまいも人参やわらか煮/[4]野菜スープ	米/かたくり粉/さつまいも	鶏レバー	にんじん/ほうれんそう	エネルギー	98 kcal
					たんぱく質	3.5 g
					脂質	0.5 g
					食塩相当量	0.1 g
14 木	[1]しらす入り7倍粥/[2]やわらか大根のあんかけ/[3]白菜の煮びたし/[4]やわらか豆乳スープ	米/コーンスターチ/さつまいも	しらす干し/鶏ささ身/かつお節/★豆乳	だいこん/はくさい/にんじん/こまつな	エネルギー	106 kcal
					たんぱく質	4.7 g
					脂質	0.5 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	98 kcal	たんぱく質	4.0 g
			脂 質	0.9 g	食塩相当量	0.1 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]7倍粥/[2]豆腐五目煮/ [3]青菜の納豆あえ/[4]やわ らか野菜+スープ	米/かたくり粉	★焼き豆腐/★糸引納 豆/かつお節（だし 用）	にんじん/玉葱/こま つな	エネルギー	110 kcal
					たんぱく質	4.2 g
					脂質	2.1 g
					食塩相当量	0.0 g
16 ／ 土	[1]やわらかトマトうどん/ [3]野菜スープ	★うどん(ゆで)	鶏ささ身/かつお節 （だし用）	玉葱/にんじん/トマ ト/こまつな	エネルギー	63 kcal
					たんぱく質	4.0 g
					脂質	0.3 g
					食塩相当量	0.2 g
18 ／ 月	[1]7倍粥/[2]煮野菜とささみ ペースト/[2]柔らかゆでキャベツ	米/かたくり粉	鶏ささ身	玉葱/にんじん/キャ ベツ/きゅうり	エネルギー	91 kcal
					たんぱく質	3.0 g
					脂質	0.2 g
					食塩相当量	0.0 g
19 ／ 火	[1]7倍粥/[2]豆腐と人参の煮 物/[3]きゅうり煮/[4]野菜 スープ	米/さつまいも	★絹ごし豆腐/かつお 節（だし用）	にんじん/きゅうり/ 玉葱	エネルギー	112 kcal
					たんぱく質	3.7 g
					脂質	1.6 g
					食塩相当量	0.1 g
20 ／ 水	[1]7倍粥/[2]肉野菜ミルク煮 /[3]根菜やわらか煮	米/じゃがいも/かた くり粉	鶏ささ身/★調製粉乳 /かつお節（だし用）	玉葱/にんじん/だい こん	エネルギー	120 kcal
					たんぱく質	4.8 g
					脂質	1.1 g
					食塩相当量	0.1 g
21 ／ 木	[1]7倍粥/[2]高野豆腐と野菜 の煮物/[3]小松菜のおかかあ え/[4]やわらか野菜+スープ	米	★凍り豆腐/かつお節 /かつお節（だし用）	にんじん/こまつな/ 玉葱	エネルギー	96 kcal
					たんぱく質	3.5 g
					脂質	1.6 g
					食塩相当量	0.0 g
22 ／ 金	[1]7倍粥/[2]茹で魚ほぐし/ [3]人参やわらか煮/[4]やわ らか野菜+スープ	米	かれい/かつお節（だ し用）/★木綿豆腐	にんじん/こまつな	エネルギー	90 kcal
					たんぱく質	4.2 g
					脂質	0.8 g
					食塩相当量	0.1 g
25 ／ 月	[1]7倍粥/[2]茹で魚みじん切 り/[4]やわらか根菜汁	米/さつまいも	かれい/かつお節（だ し用）/みそ	キャベツ/にんじん	エネルギー	100 kcal
					たんぱく質	3.8 g
					脂質	0.5 g
					食塩相当量	0.3 g
26 ／ 火	[1]しらす入り7倍粥/[2]豆腐 と野菜の煮物/[4]やわらか野 菜+スープ	米	しらす干し/★絹ごし 豆腐/かつお節（だし 用）	きゅうり/トマト （きゃべつ）/だいこ ん	エネルギー	84 kcal
					たんぱく質	2.8 g
					脂質	0.7 g
					食塩相当量	0.1 g
27 ／ 水	[1]7倍粥/[2]豆腐と野菜の煮 物/[2]茹で白身魚ほぐし	米	★絹ごし豆腐/かれい	だいこん/にんじん	エネルギー	89 kcal
					たんぱく質	3.8 g
					脂質	0.8 g
					食塩相当量	0.0 g
28 ／ 木	[1]7倍粥/[2]豆腐と野菜のや わらか煮/[3]さつま芋マッシュ/ [4]やわらか野菜+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	127 kcal
					たんぱく質	3.9 g
					脂質	1.7 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	98 kcal	たんぱく質	4.0 g
			脂 質	0.9 g	食塩相当量	0.1 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]7倍粥/[2]ささみ野菜スープ煮/[3]くたくたおひたし	米/じゃがいも	鶏ささ身/しらす干し	玉葱/にんじん/こまつな	エネルギー	99 kcal
					たんぱく質	5.1 g
					脂質	0.4 g
					食塩相当量	0.1 g
30 ／ 土	[1]7倍粥/[2]じゃが芋の柔らか煮/[3]きゅうり煮/[4]やわらか野菜+スープ	米/じゃがいも	かつお節(だし用) / ★絹ごし豆腐	にんじん/玉葱/きゅうり	エネルギー	113 kcal
					たんぱく質	4.0 g
					脂質	1.6 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	98 kcal	たんぱく質	4.0 g
			脂 質	0.9 g	食塩相当量	0.1 g