

令和3年9月中 期 食 献 立 表

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		昼食		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		
1		水	お粥 鶏ささ身の煮物 コロコロにんじん みそ汁(かぼちゃ)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼ ちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 148kcal P : 7.7g F : 0.6g C : 26.2g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.7g
2	16 30	木	お粥 かれの煮つけ こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも)	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	こまつな にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 155kcal P : 6.6g F : 0.8g C : 29.4g Ca : 55mg 食塩相当量 : 0.8g
3	17	金	味噌そばうどん 蒸かしかぼちゃ 茹でブロッコリー	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	干しうどん	だいこん にんじん かぼちゃ ブロッコ リー	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene. : 159kcal P : 5.4g F : 2g C : 30g Ca : 22mg 食塩相当量 : 1.4g
4	18	土	お粥 具たくさん汁(玉ねぎ・人参・鶏ささみ)	鶏ささみ 米みそ (淡色辛みそ)	米	たまねぎ にんじ ん	昆布だし汁	Ene. : 166kcal P : 6.7g F : 2.7g C : 27.1g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.9g
6		月	そばろ粥 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(にんじん・わかめ)	鶏ひき肉	米 砂糖	たまねぎ にんじ ん ピーマン カッ トわかめ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 153kcal P : 5.8g F : 2.8g C : 25.1g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.8g
7		火	お粥 鮭の塩焼き さつまいもとにんじんの煮物 みそ汁(はくさい)	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 さつまいも 砂 糖	にんじん はくさい	食塩 昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 179kcal P : 7.4g F : 1.4g C : 33.1g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.6g
8	22	水	お粥 かれの照り煮 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ)	かれい	砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ	水 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 154kcal P : 10.5g F : 1.5g C : 24.3g Ca : 134mg 食塩相当量 : 1.1g
9		木	お粥 豆腐のそばろあん ほうれん草のお浸し みそ汁(玉ねぎ・なす)	木綿豆腐 鶏ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん たまね ぎ ほうれんそう なす	昆布だし汁 しょう ゆ 水	Ene. : 155kcal P : 5.5g F : 2.2g C : 27.7g Ca : 37mg 食塩相当量 : 0.7g
10		金	お粥 鶏ささ身の照り煮 かぼちゃサラダ みそ汁(じゃがいも・にんじん)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	かぼちゃ たまね ぎ きゅうり にん じん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 168kcal P : 8.2g F : 0.7g C : 30.5g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.7g
11	25	土	お粥 具たくさん汁(玉ねぎ・人参・鶏ささみ)	鶏ささみ 米みそ (淡色辛みそ)	米	たまねぎ にんじ ん	昆布だし汁	Ene. : 166kcal P : 6.7g F : 2.7g C : 27.1g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.9g
13	27	月	お粥 かれのしょうゆ焼き チンゲン菜とにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも)	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	チンゲンサイ に んじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 134kcal P : 6.1g F : 0.4g C : 25.2g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.6g
14	28	火	お粥 麻婆豆腐(なす) にんじんの甘煮 すまし汁(玉ねぎ・にんじん)	木綿豆腐 鶏ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん なす た まねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 水 食塩	Ene. : 166kcal P : 5.8g F : 2.6g C : 28.4g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.8g
15	29	水	お粥 鶏ささ身のトマト煮 スティック(orコロコロ)だいこん みそ汁(かぼちゃ)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ トマト だいこん かぼ ちゃ	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene. : 154kcal P : 7.9g F : 0.6g C : 27.8g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.7g
21		火	お粥 鮭の塩焼き はくさいの煮浸し すまし汁(だいこん・にんじん)	さけ	米 砂糖	はくさい だいこん にんじん	食塩 昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 150kcal P : 6.9g F : 1.2g C : 26.3g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.5g
24		金	お粥 鶏ささ身の照り煮 かぼちゃサラダ みそ汁(にんじん)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ たまね ぎ きゅうり にん じん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 163kcal P : 8.2g F : 0.7g C : 29.3g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.7g