

令和6年11月 献立表

中期食

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	力や体温のものになる	体の調子を整える		
1	29	金	お粥 豆腐とかぼちゃの甘辛煮 キャベツとにんじんのくたくた煮 みそ汁(玉ねぎ)	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ	しょうゆ かつおだし 汁	Ene. : 166kcal P : 6.5g F : 3.1g C : 29.5g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.7g
2	16	30	土	お粥 レトルト		米		
5	19	火	お粥 鶏ひき肉のすき煮 ゆで野菜(にんじん) みそ汁(たまねぎ)	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖	にんじん はくさい たまねぎ	かつおだし汁 しょう ゆ	Ene. : 141kcal P : 6.4g F : 0.7g C : 28.6g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.7g
6	20	水	お粥 かれいの煮つけ かぶときゅうりの和え物 みそ汁(ほうれんそう)	かれい 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	かぶ きゅうり ほう れんそう	しょうゆ かつおだし 汁	Ene. : 144kcal P : 6.8g F : 1.2g C : 27.1g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.8g
7	21	木	お粥 豚ひき肉とたまねぎのあっさり煮 ゆで野菜(じゃがいも・にんじん) みそ汁(キャベツ)	豚ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ かつおだし 汁 食塩	Ene. : 124kcal P : 8.6g F : 2.6g C : 18.5g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.9g
8		金	お粥 豚ひき肉とチンゲン菜の甘辛煮 さつまいものコロコロサラダ みそ汁(とうふ)	豚ひき肉 絹ごし豆 腐 ツナ水煮缶 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも	チンゲンサイ きゅう り にんじん	しょうゆ かつおだし 汁 食塩	Ene. : 136kcal P : 3.8g F : 1.3g C : 27.7g Ca : 49mg 食塩相当量 : 0.5g
9		土	お粥 レトルト		米			
11	25	月	お粥 豚ひき肉と野菜のトマト煮 だいこんサラダ すまし汁(玉ねぎ)	豚ひき肉	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり ト マト缶	食塩 しょうゆ かつ おだし汁	Ene. : 155kcal P : 5.8g F : 2.8g C : 26.9g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.7g
12	26	火	お粥 鮭の甘辛煮 チンゲン菜とにんじんの和え物 みそ汁(たまねぎ・さといも)	さけ 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 さといも	チンゲンサイ にんじ ん たまねぎ	かつおだし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 144kcal P : 7.8g F : 1.7g C : 25.6g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.6g
13	27	水	お粥 豚ひき肉とにんじんの塩炒め ほうれん草とキャベツの和え物 みそ汁(にんじん)	豚ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	ほうれんそう にんじ ん キャベツ	しょうゆ かつおだし 汁	Ene. : 179kcal P : 7g F : 3.1g C : 32.6g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.7g
14	28	木	お粥 鶏ひき肉と野菜の煮込み ピーマンとにんじんのサラダ みそ汁(じゃがいも)	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん ピーマン	かつおだし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 125kcal P : 6.7g F : 0.7g C : 24.3g Ca : 23mg 食塩相当量 : 1.8g
15		金	お粥 鮭の煮つけ 小松菜とにんじんの和え物 すまし汁(はくさい)	さけ	米 砂糖	こまつな にんじん はくさい	しょうゆ かつおだし 汁 食塩	Ene. : 141kcal P : 7.6g F : 1.2g C : 25.4g Ca : 61mg 食塩相当量 : 0.5g
18		月	お粥 鶏ひきとさつまいもの煮物 にんじんとなすの煮物 みそ汁(はくさい・玉ねぎ)	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 さつまいも 砂糖	にんじん なす はく さい たまねぎ	かつおだし汁 しょう ゆ	Ene. : 163kcal P : 5.4g F : 2.3g C : 31g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g
22		金	お粥 カレイの煮つけ こまつなのツナ煮 みそ汁(にんじん・だいこん)	カレイ ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	こまつな にんじん だいこん	しょうゆ かつおだし 汁 食塩	Ene. : 121kcal P : 6.1g F : 0.3g C : 23.7g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.7g