

令和6年12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	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
2	16	30	月	お粥 鶏ひきのみそ炒め さといもの煮物 みそ汁(キャベツ・かぶ)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	米 砂糖 さといも	たまねぎ キャベツ かぶ	かつおだし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 276kcal P : 11.5g F : 2.7g C : 53.5g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.6g
3	17	31	火	お粥 かれのトマト缶煮 ゆでやさい みそ汁(玉ねぎ・だいこん)	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ トマト缶 にんじん だいこん	かつおだし汁 しょうゆ	Ene. : 261kcal P : 9.6g F : 1.7g C : 52.3g Ca : 46mg 食塩相当量 : 0.6g
4	18		水	お粥 鶏ひき肉と野菜の煮込み きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(ほうれん草)	鶏ひき肉	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 259kcal P : 12.2g F : 1.1g C : 51.8g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.6g
5	19		木	お粥 さけのみそ煮 はくさいの和え物 すまし汁(チンゲン菜)	さけ 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	はくさい チンゲンサイ にんじん	しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene. : 277kcal P : 11.2g F : 2.5g C : 52.7g Ca : 62mg 食塩相当量 : 0.6g
6			金	お粥 豚ひきと野菜の煮込み 茹でやさい すまし汁(かぶ)	豚ひき肉	米 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ	しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene. : 270kcal P : 12.9g F : 7.3g C : 40.4g Ca : 58mg 食塩相当量 : 0.7g
9	23		月	お粥 鶏ひき肉と玉ねぎの炒め物 にんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ・さといも)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん	かつおだし汁 しょうゆ	Ene. : 276kcal P : 11.4g F : 3g C : 52g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.6g
10	24		火	お粥 さけの和風煮 こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(かぶ)	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	こまつな にんじん かぶ	しょうゆ かつおだし汁	Ene. : 299kcal P : 14.2g F : 4.8g C : 50.9g Ca : 79mg 食塩相当量 : 0.7g
11			水	お粥 鶏ひき肉とさつまいもの煮物 はくさいの和え物 みそ汁(豆腐・ほうれん草)	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 さつまいも 砂糖	はくさい にんじん ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 290kcal P : 12.9g F : 1.6g C : 57.6g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.6g
12	26		木	お粥 豚ひき肉と野菜の煮込み キャベツのツナサラダ すまし汁(じゃがいも)	豚ひき肉 ツナ水煮 缶	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	かつおだし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 303kcal P : 11.6g F : 5.2g C : 55g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.7g
13	27		金	お粥 鮭の野菜あんかけ ゆで野菜 すまし汁(かぼちゃ・チンゲン菜)	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん チンゲンサイ キャベツ かぼちゃ だいこん	食塩 しょうゆ かつおだし汁	Ene. : 288kcal P : 13.4g F : 1.7g C : 56.3g Ca : 45mg 食塩相当量 : 0.6g
20			金	お粥 豚ひき肉と野菜の煮込み にんじんとほうれんそうの炒め物 みそ汁(たまねぎ)	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん	かつおだし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 258kcal P : 12.6g F : 3.4g C : 45.1g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.7g
25			水	お粥 豚ひき肉と野菜のやわらか煮 ゆでやさい すまし汁(だいこん)	豚ひき肉	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene. : 290kcal P : 11.6g F : 2.8g C : 56.9g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.6g