



令和5年6月 献立表



独自献立 初期食

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				
1	15	29	木	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん キャベツ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 12.2g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
2			金	お粥 豆腐のペースト こまつなのペースト すまし汁(にんじん)	絹ごし豆腐	米	こまつな にんじん	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 2.2g F : 0.8g C : 10.5g Ca : 57mg 食塩相当量 : 0.2g
3	17		土	お粥 だいこんのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	だいこん にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 12g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
5	19		月	お粥 かれのいのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(玉ねぎ)	かれい	米	かぼちゃ たまね ぎ	昆布だし汁	Ene. : 74kcal P : 4.8g F : 0.6g C : 13.6g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.3g
6	20		火	お粥 こまつなのペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)		米	こまつな にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 49kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 11.4g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.2g
7	21		水	お粥 じゃがいものペースト キャベツのペースト すまし汁(にんじん)		米 じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.5g F : 0.1g C : 14.1g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.2g
8	22		木	お粥 にんじんのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん チンゲン サイ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 49kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 11.6g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.2g
9	23		金	お粥 トマトのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(にんじん)		米	トマト缶 ブロッコ リー にんじん	昆布だし汁	Ene. : 52kcal P : 2.1g F : 0.2g C : 11.8g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
10	24		土	お粥 じゃがいものペースト きゅうりのペースト すまし汁(だいこん)		米 じゃがいも	きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 13.2g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g
12	26		月	お粥 にんじんのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(キャベツ)		米	にんじん たまね ぎ キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.6g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27		火	お粥 豆腐のペースト きゅうりのペースト すまし汁(だいこん)	絹ごし豆腐	米	きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 2g F : 0.8g C : 10.1g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.2g
14	28		水	お粥 かれのいのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)	かれい	米 じゃがいも	にんじん	昆布だし汁	Ene. : 67kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 12.1g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.3g
16			金	お粥 豆腐のペースト こまつなのペースト すまし汁(にんじん)	絹ごし豆腐	米	こまつな にんじん	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 2.2g F : 0.8g C : 10.5g Ca : 57mg 食塩相当量 : 0.2g
30			金	お粥 しらすのペースト こまつなのペースト すまし汁(にんじん)	しらす干し	米	こまつな にんじん	昆布だし汁	Ene. : 67kcal P : 6g F : 0.5g C : 10.1g Ca : 98mg 食塩相当量 : 1g