

 令和5年4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	土	お粥 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト 汁(だいこん)		米	たまねぎ かぼ ちゃ だいこん	昆布だし汁	Ene. : 63kcal P : 1.3g F : 0.2g C : 14.9g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g
3	17	月	お粥 玉ねぎのペースト チンゲン菜のペースト 汁(じゃがいも) 		米 じゃがいも	たまねぎ チンゲ ンサイ	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.5g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.2g
4	18	火	お粥 にんじんのペースト かぼちゃのペースト 汁(キャベツ)		米	にんじん かぼ ちゃ キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 62kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 15g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
5	19	水	お粥 玉ねぎのペースト チンゲン菜のペースト 汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	たまねぎ チンゲ ンサイ	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.5g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.2g
6	20	木	パン粥 トマトのペースト きゅうりのペースト 汁(こまつな)		食パン	トマト缶 きゅうり こまつな	昆布だし汁	Ene. : 40kcal P : 1.6g F : 0.4g C : 7.9g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.4g
7	21	金	お粥 かれいのペースト かぶのペースト 汁(キャベツ)	かれい	米	かぶ キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 61kcal P : 4.5g F : 0.5g C : 10.2g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.3g
8	22	土	お粥 かぼちゃのペースト にんじんのペースト 汁(玉ねぎ)		米	かぼちゃ にんじ ん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 63kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 15.3g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.2g
10	24	月	お粥 ブロッコリーのペースト にんじんのペースト すまし汁(だいこん)		米	ブロッコリー にん じん だいこん	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 2g F : 0.2g C : 12.1g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.2g
11	25	火	お粥 こまつなのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(にんじん)		米	こまつな たまね ぎ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 11.8g Ca : 45mg 食塩相当量 : 0.2g
12	26	水	お粥 だいこんのペースト きゅうりのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	だいこん きゅうり かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 52kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.2g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27	木	お粥 じゃがいものペースト にんじんのペースト すまし汁(チンゲン菜)		米 じゃがいも	にんじん チンゲ ンサイ	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 14.1g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
14		金	うどん(にんじん) 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	絹ごし豆腐	干しうどん	にんじん ほうれ んそう	昆布だし汁	Ene. : 46kcal P : 2.2g F : 0.9g C : 7.7g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.5g
28		金	お粥 チンゲン菜のペースト にんじんのペースト 汁(玉ねぎ)		米	チンゲンサイ に んじん 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