



令和5年7月 献立表



独自献立

中期食

日	曜	献立名			調味料	栄養価		
		昼食	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとに なる			みどり 体の調子を整える	
1	15	土	お粥 豆腐の松風焼き ゆでキャベツ すまし汁(だいこん・にんじん)	鶏ひき肉 木綿豆腐	米 片栗粉	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん	昆布だし汁	Ene. : 149kcal P : 5.9g F : 2.7g C : 26g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.5g
3	31	月	お粥 鶏ひき肉のトマト煮 茹でブロッコリー すまし汁(じゃがいも・キャベツ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 137kcal P : 8g F : 0.5g C : 26.3g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.5g
4		火	お粥 鶏ひき肉の照り煮 にんじんとだいこんの煮物 すまし汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 137kcal P : 7.4g F : 0.6g C : 26.5g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.7g
5	19	水	お粥 煮奴 にんじん煮 すまし汁(チンゲン菜)	絹ごし豆腐	米	にんじん チンゲン サイ	昆布だし汁	Ene. : 120kcal P : 3.4g F : 1.2g C : 24.9g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.6g
6	20	木	お粥 鮭の煮物 もみキャベツ すまし汁(こまつな・だいこん) オレンジ	さけ	米	キャベツ こまつな だいこん オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 145kcal P : 7.5g F : 1.4g C : 26.2g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.6g
7		金	そぼろ粥 じゃがいもとブロッコリーのサラダ すまし汁(玉ねぎ) メロン 	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ ブロッコ リー メロン	昆布だし汁	Ene. : 166kcal P : 6.8g F : 2.8g C : 30g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.7g
8	22	土	お粥 鶏つくね きゅうりのしらす和え みそ汁(かぼちゃ)	鶏ひき肉 しらす干 し 米みそ(淡色辛 みそ)	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ きゅうり かぼちゃ	昆布だし汁 水	Ene. : 162kcal P : 6.9g F : 3g C : 27.7g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.8g
10	24	月	お粥 たらの煮物 キャベツのおかか和え すまし汁(かぼちゃ)	たら かつお節	米	キャベツ にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 134kcal P : 6.3g F : 0.4g C : 26.8g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.8g
11	25	火	米粉のパン粥 鶏ひき肉とにんじんの煮物 こまつなのお浸し すまし汁(じゃがいも)	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉	米粉パン じゃが いも	にんじん こまつな	湯 昆布だし汁	Ene. : 117kcal P : 8.4g F : 2.4g C : 17.1g Ca : 66mg 食塩相当量 : 0.8g
12	26	水	お粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 トマトときゅうりの和え物 すまし汁(だいこん)	鶏ひき肉	米	たまねぎ トマト きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene. : 133kcal P : 5.6g F : 1.2g C : 25.2g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.6g
13	27	木	お粥 かれいの煮つけ にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(チンゲン菜) バナナ	かれい	米	にんじん ピーマン チンゲンサイ バナ ナ	昆布だし汁	Ene. : 148kcal P : 6.3g F : 0.8g C : 29.5g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.8g
14		金	お粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 コロコロにんじん すまし汁(キャベツ) オレンジ	鶏ひき肉	米	たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 139kcal P : 6.5g F : 0.5g C : 28g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.8g
18		火	お粥 鶏ひき肉の照り煮 にんじんとだいこんの煮物 すまし汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 137kcal P : 7.4g F : 0.6g C : 26.5g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.7g
21		金	お粥 そぼろ肉じゃが すまし汁(豆腐・わかめ)	鶏ひき肉 絹ごし豆 腐	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん カットわかめ	昆布だし汁 かつお	Ene. : 158kcal P : 6g F : 2.6g C : 29.2g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.6g
28		金	お粥 鶏ひき肉の煮もの トマトのツナ和え すまし汁(じゃがいも・にんじん) すいか 	鶏ひき肉 ツナ水 煮缶	米 じゃがいも	トマト にんじん す いか	昆布だし汁	Ene. : 140kcal P : 6.6g F : 0.4g C : 27.8g Ca : 10mg 食塩相当量 : 0.7g