



令和5年7月 献立表



独自献立

初期食

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	29	土	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト すまし汁(だいこん)	絹ごし豆腐	米	にんじん だいこん	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 2g F : 0.8g C : 11.2g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.2g
3	31		月	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(じゃがいも)		米 じゃがいも	トマト缶 ブロッコリー	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 2.2g F : 0.2g C : 12.6g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
4			火	お粥 だいこんのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	だいこん にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 13.3g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
5	19		水	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト 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. : 56kcal P : 2.1g F : 0.8g C : 11g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.2g
6	20		木	お粥 だいこんのペースト キャベツのペースト すまし汁(こまつな)		米	だいこん キャベツ こまつな	昆布だし汁	Ene. : 46kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 10.7g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.2g
7			金	お粥 じゃがいものペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(玉ねぎ) 		米 じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 60kcal P : 2.3g F : 0.2g C : 14.3g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.2g
8	22		土	お粥 しらすのペースト きゅうりのペースト すまし汁(かぼちゃ)	しらす干し	米	きゅうり かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 72kcal P : 6g F : 0.5g C : 11.4g Ca : 68mg 食塩相当量 : 1g
10	24		月	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(かぼちゃ)		米 じゃがいも	キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 62kcal P : 1.6g F : 0.1g C : 15.3g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
11	25		火	米粉のパン粥 にんじんのペースト こまつなのペースト すまし汁(じゃがいも)		米粉の食パン じゃがいも	にんじん こまつな	昆布だし汁	Ene. : 47kcal P : 1.7g F : 0.4g C : 10.1g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.4g
12	26		水	お粥 トマトのペースト きゅうりのペースト すまし汁(だいこん)		米	トマト きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene. : 47kcal P : 1g F : 0.1g C : 10.6g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27		木	お粥 かれのいのペースト にんじんのペースト すまし汁(チンゲン菜)	かれい	米	にんじん チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene. : 62kcal P : 4.6g F : 0.5g C : 10.6g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.3g
14			金	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)		米	たまねぎ にんじん 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
18			火	お粥 だいこんのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	だいこん にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 13.3g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
21			金	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(豆腐)	絹ごし豆腐	米 じゃがいも	きゅうり	昆布だし汁	Ene. : 64kcal P : 2.4g F : 0.8g C : 13.2g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.2g
28			金	お粥 かぼちゃのペースト トマトのペースト すまし汁(じゃがいも) 		米 じゃがいも	かぼちゃ トマト	昆布だし汁	Ene. : 64kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 15.4g Ca : 9mg 食塩相当量 : 0.2g