



令和5年5月 献立表



独自献立

初期食

日	曜	献立名			調味料	栄養価				
		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			昼食			
1	15	29	月	お粥 にんじんのペースト きゅうりのペースト すまし汁(キャベツ)	米	にんじん きゅうり キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 49kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 11.5g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g		
2			火	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(だいこん) 	米	にんじん キャベツ だいこん	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 11.8g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g		
6	20		土	お粥 にんじんのペースト じゃがいものペースト すまし汁(玉ねぎ)	米	じゃがいも	にんじん たまね ぎ	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 14.7g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g	
8	22		月	お粥 キャベツのペースト トマトのペースト すまし汁(かぼちゃ)	米	キャベツ トマト ピューレー かぼ ちゃ	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 1.6g F : 0.1g C : 13.8g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g		
9	23		火	お粥 豆腐のペースト こまつなのペースト すまし汁(じゃがいも)	絹ごし豆腐	米	じゃがいも	こまつな	昆布だし汁	Ene. : 58kcal P : 2.3g F : 0.8g C : 11.3g Ca : 54mg 食塩相当量 : 0.2g
10	24		水	お粥 かれのいのペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)	かれい	米	キャベツ たまね ぎ	昆布だし汁	Ene. : 62kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 10.5g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.3g	
11	25		木	お粥 玉ねぎのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(にんじん)	米	たまねぎ チンゲ ンサイ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 11.7g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.2g		
12			金	うどん(にんじん) 玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト	干しうどん	にんじん たまね ぎ ブロッコリー	昆布だし汁	Ene. : 45kcal P : 2g F : 0.2g C : 9.7g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.5g		
13	27		土	お粥 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(かぼちゃ)	米	たまねぎ ほうれ ん草 かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 13.1g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g		
16	30		火	お粥 かれのいのペースト トマトのペースト すまし汁(ほうれん草)	かれい	米	トマト缶 ほうれん 草	昆布だし汁	Ene. : 63kcal P : 4.9g F : 0.6g C : 10.2g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.3g	
17	31		水	パン粥 きゅうりのペースト こまつなのペースト すまし汁(玉ねぎ)	食パン	きゅうり こまつな たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 41kcal P : 1.6g F : 0.4g C : 8.1g Ca : 49mg 食塩相当量 : 0.4g		
18			木	お粥 玉ねぎのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(かぼちゃ)	米	たまねぎ チンゲ ンサイ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.9g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.2g		
19			金	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
26			金	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも) 	米	じゃがいも	たまねぎ にんじ ん	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 13.8g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g	