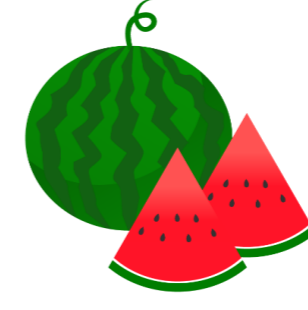




令和5年8月 献立表



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	火	お粥 かぼちゃのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(豆腐)	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ チンゲン サイ	昆布だし汁	Ene. : 67kcal P : 2.3g F : 0.9g C : 13.6g Ca : 43mg 食塩相当量 : 0.2g
2	16	30	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(キャベツ)	かれい	米	にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 63kcal P : 4.6g F : 0.5g C : 10.9g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.3g
3			木	米粉のパン粥 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)		米粉パン じゃがいも	にんじん たまね ぎ	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 1.7g F : 0.4g C : 12.2g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.4g
4	18		金	お粥 トマトのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(にんじん)		米	トマト缶 かぼちゃ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 61kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 14.6g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g
5	19		土	お粥 にんじんのペースト 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	にんじん ブロッコ リー	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 2.2g F : 0.2g C : 13.4g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
7	21		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(玉ねぎ)		米	にんじん きゅうり たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 11.8g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
8	22		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(じゃがいも)		米 じゃがいも	にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 13.1g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g
9	23		水	うどん(にんじん) 豆腐のペースト チンゲン菜のペースト	絹ごし豆腐	干しうどん	にんじん チンゲン サイ	昆布だし汁	Ene. : 44kcal P : 1.9g F : 0.8g C : 7.5g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.5g
10	24		木	お粥 玉ねぎのペースト きゅうりのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	たまねぎ きゅうり	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 12.7g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g
12	26		土	お粥 キャベツのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	キャベツ にんじん 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
14	28		月	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
17			木	お粥 キャベツのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 13.1g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g
25			金	お粥 じゃがいものペースト こまつなのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米 じゃがいも	こまつな たまね ぎ	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 1.5g F : 0.1g C : 13.5g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.2g
31			木	米粉のパン粥 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)		米粉パン じゃがいも	にんじん たまね ぎ	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 1.7g F : 0.4g C : 12.2g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.4g