



こんだてひょう 中期食



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	29	水	米粉のパン粥 にんじんのそぼろ煮 じゃがいもとブロッコリーのサラダ すまし汁(こまつな)	育児用粉ミルク 鶏ひき肉	米粉パン じゃがいも	にんじん ブロッコリー こまつな	湯 昆布だし汁	Ene. : 143kcal P : 7.5g F : 4.8g C : 19.8g Ca : 56mg 食塩相当量 : 0.8g
2			木	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(だいこん・わかめ)	鶏ひき肉	米	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん カットわかめ	昆布だし汁	Ene. : 144kcal P : 5.2g F : 2.3g C : 26.6g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.6g
7	21		火	お粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 にんじんのお浸し すまし汁(かぼちゃ)	鶏ひき肉	米	キャベツ にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 134kcal P : 6.4g F : 0.5g C : 26.6g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.8g
8	22		水	お粥 たらの煮つけ こまつなとにんじんのわかめ和え すまし汁(豆腐) オレンジ	たら 絹ごし豆腐	米	こまつな にんじん カットわかめ オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 138kcal P : 7g F : 0.8g C : 26.3g Ca : 59mg 食塩相当量 : 0.8g
9	23		木	お粥 鶏ひき肉の煮物 チンゲン菜のお浸し すまし汁(にんじん)	鶏ひき肉	米	チンゲンサイ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 123kcal P : 6.2g F : 0.5g C : 23.8g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.7g
10			金	鶏うどん コロコロ(orスティック)にんじん 茹でブロッコリー	鶏ひき肉	干しうどん	たまねぎ にんじん ブロッコリー	昆布だし汁	Ene. : 104kcal P : 6.6g F : 0.4g C : 19.3g Ca : 19mg 食塩相当量 : 1.3g
11	25		土	お粥 ささ身と野菜の和風あんかけ にんじんのお浸し すまし汁(かぼちゃ)	鶏ささ身	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん かぼちゃ	昆布だし汁 かつお節	Ene. : 142kcal P : 7.3g F : 1.8g C : 25.6g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.7g
13	27		月	お粥 鶏ひき煮 きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(キャベツ・なす)	鶏ひき肉	米	きゅうり にんじん キャベツ なす	昆布だし汁	Ene. : 127kcal P : 7.5g F : 0.6g C : 24g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.6g
14	28		火	お粥 かれの煮つけ ゆでキャベツ 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. : 133kcal P : 6.4g F : 0.8g C : 25.4g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.7g
16	30		木	お粥 にんじんと鶏ひき煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え すまし汁(だいこん・かぼちゃ) オレンジ	鶏ひき肉) 挽き わり納豆	米	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん かぼちゃ オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 157kcal P : 5.9g F : 2.6g C : 28.6g Ca : 38mg 食塩相当量 : 0.6g
17			金	お粥 かれのトマト缶煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(玉ねぎ・なす) バナナ	かれい	米	たまねぎ トマト缶 ほうれん草 なす バナナ	昆布だし汁	Ene. : 158kcal P : 7.1g F : 0.9g C : 31.2g Ca : 33mg 食塩相当量 : 0.8g
18			土	お粥 鯛と野菜の和風あんかけ ゆでキャベツ すまし汁(玉ねぎ)	鯛	米 さつま芋 馬鈴薯でんぷん	にんじん だいこん	かつお節 昆布	Ene. : 158kcal P : 7.4g F : 1.7g C : 29.9g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.6g
20			月	お粥 鮭の煮物 にんじん煮 すまし汁(だいこん・じゃがいも)	さけ	米 じゃがいも	にんじん だいこん	昆布だし汁	Ene. : 136kcal P : 6.9g F : 1.2g C : 25.2g Ca : 11mg 食塩相当量 : 0.6g
24			金	鶏うどん コロコロ(orスティック)にんじん 青のりポテト	鶏ひき肉	干しうどん じゃがいも	たまねぎ にんじん あおのり	昆布だし汁 食塩	Ene. : 113kcal P : 6.4g F : 0.3g C : 22.3g Ca : 15mg 食塩相当量 : 1.4g
31			金	お粥 キャベツとツナの煮物 にんじん煮 すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	ツナ水煮缶	米 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ バナナ	昆布だし汁	Ene. : 144kcal P : 4.7g F : 0.3g C : 31.9g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.7g