



こんだてひょう 初期食



独自献立

初期食

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	火	お粥 じゃがいものペースト トマトのペースト すまし汁(さつまいも)		米 じゃがいも さつ まいも	トマトピューレー	昆布だし汁	Ene. : 72kcal P : 1.6g F : 0.1g C : 17.4g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.2g
2	16	30	水	お粥 にんじんのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん ほうれんそ う たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 11.8g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.2g
3	17		木	お粥 かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(こまつな)		米	かぼちゃ たまねぎ こまつな	昆布だし汁	Ene. : 62kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 14.7g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.2g
4	18		金	お粥 さつまいものペースト にんじんのペースト すまし汁(はくさい)		米 さつまいも	にんじん はくさい	昆布だし汁	Ene. : 70kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 17.1g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
5	19		土	お粥 玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(さつまいも)		米 さつまいも	たまねぎ ブロッコ リー	昆布だし汁	Ene. : 65kcal P : 2.1g F : 0.2g C : 14.9g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.2g
7	21		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
8	22		火	お粥 かれのいのペースト キャベツのペースト すまし汁(かぼちゃ)	かれい	米	キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 67kcal P : 4.8g F : 0.5g C : 11.8g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.3g
9	23		水	米粉のパン粥 きゅうりのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)		米粉パン じゃがいも	きゅうり にんじん	昆布だし汁	Ene. : 47kcal P : 1.6g F : 0.4g C : 10.2g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.4g
10	24		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
11			金	お粥 こまつなのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(はくさい)		米	こまつな ブロッコ リー はくさい	昆布だし汁	Ene. : 49kcal P : 2.2g F : 0.2g C : 10.8g Ca : 53mg 食塩相当量 : 0.2g
12	26		土	お粥 ほうれん草のペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	ほうれんそう にんじ ん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 11.8g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.2g
25			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(はくさい)		米 じゃがいも	ブロッコリー はくさい	昆布だし汁	Ene. : 58kcal P : 2.3g F : 0.2g C : 13.8g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
28			月	お粥 じゃがいものペースト にんじんと豆腐のペースト 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
31			木	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(にんじん)		米 じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.5g F : 0.1g C : 14.1g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.2g