



こんだてひょう 中期食



独自献立

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	29	金	お粥 かぼちゃのそぼろ煮 にんじんの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	かぼちゃ にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 166kcal P : 6.5g F : 3.1g C : 29.5g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.7g
2	16 30	土	そぼろ粥 ほうれん草とにんじんの煮物 すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ ほうれん草 にんじん	昆布だし汁	Ene. : 154kcal P : 6.6g F : 3.1g C : 26.4g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.8g
5	19	火	お粥 鶏ひきの煮物 にんじんの煮物 すまし汁(じゃがいも)	鶏ひき肉	米 片栗粉 じゃがいも	にんじん はくさい	昆布だし汁	Ene. : 141kcal P : 6.4g F : 0.7g C : 28.6g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.7g
6	20	水	お粥 かれいの煮物 かぶときゅうりの和え物 すまし汁(豆腐) りんご	かれい 絹ごし豆腐	米	かぶ きゅうり りんご	昆布だし汁	Ene. : 144kcal P : 6.8g F : 1.2g C : 27.1g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.8g
7	21	木	米粉のパン粥 鶏ひき肉の煮物 青のりポテト すまし汁(キャベツ・にんじん)	育児用粉ミルク 鶏ひき肉	米粉パン じゃがいも	あおのり キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 124kcal P : 8.6g F : 2.6g C : 18.5g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.9g
8		金	お粥 豆腐とチンゲン菜の煮物 スティック(orコロコロ)きゅうり すまし汁(さつまいも・にんじん)	絹ごし豆腐	米 さつまいも	チンゲンサイ きゅうり にんじん	昆布だし汁	Ene. : 136kcal P : 3.8g F : 1.3g C : 27.7g Ca : 49mg 食塩相当量 : 0.5g
9		土	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 こまつなのお浸し すまし汁(なす)	鶏ひき肉	米	たまねぎ こまつな なす	昆布だし汁	Ene. : 130kcal P : 6.4g F : 0.7g C : 25.2g Ca : 49mg 食塩相当量 : 0.7g
11	25	月	お粥 鶏つくね にんじんとだいこんの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米 片栗粉	たまねぎ にんじん だいこん	昆布だし汁	Ene. : 155kcal P : 5.8g F : 2.8g C : 26.9g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.7g
12	26	火	お粥 鮭の煮物 チンゲン菜とにんじんの納豆和え すまし汁(じゃがいも)	さけ 挽きわり納豆	米 じゃがいも	チンゲンサイ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 144kcal P : 7.8g F : 1.7g C : 25.6g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.6g
13	27	水	お粥 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(にんじん) バナナ	鶏ひき肉	米 じゃがいも	ほうれん草 にんじん バナナ	昆布だし汁	Ene. : 179kcal P : 7g F : 3.1g C : 32.6g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.7g
14	28	木	はくさいと鶏のあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(じゃがいも) みかん	鶏ひき肉	干しうどん 片栗粉 じゃがいも	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン みかん	昆布だし汁	Ene. : 125kcal P : 6.7g F : 0.7g C : 24.3g Ca : 23mg 食塩相当量 : 1.8g
15		金	お粥 鶏ひき肉ときゅうりの和え物 豆腐とこまつなの煮物 すまし汁(はくさい・わかめ)	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	米	きゅうり こまつな はくさい カットわかめ	昆布だし汁	Ene. : 141kcal P : 7.6g F : 1.2g C : 25.4g Ca : 61mg 食塩相当量 : 0.5g
18		月	お粥 鶏ひきとさつまいもの煮物 にんじんとなすの煮物 すまし汁(はくさい・玉ねぎ)	鶏ひき肉	米 さつまいも	にんじん なす はくさい たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 163kcal P : 5.4g F : 2.3g C : 31g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g
22		金	お粥 たらの煮物 こまつなの煮物 すまし汁(にんじん)	たら	米	こまつな にんじん	昆布だし汁	Ene. : 121kcal P : 6.1g F : 0.3g C : 23.7g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.7g