



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		
4	18	土	お粥 鶏むねの照り煮 じゃがいもとにんじんのサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏むね肉 米みそ	米 砂糖 ジャがいも	にんじん たまねぎ カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 144kcal P : 7.6g F : 0.8g C : 28.3g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.8g
6	20	月	そばろ粥 にんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉 米みそ	米 砂糖	たまねぎ にんじん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 154kcal P : 6.3g F : 3g C : 26.5g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.8g
7		火	お粥 鮭の煮物 ほうれん草とだいこんの和え物 みそ汁(にんじん)	さけ 米みそ	米 砂糖	ほうれんそう だい こん にんじん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 140kcal P : 7.4g F : 1.5g C : 25.1g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g
8	22	水	米粉パン粥 鶏ささ身の照り煮 こまつなのお浸し みそ汁(じゃがいも)	育児用粉ミルク 鶏さ さ身 米みそ	米粉パン 砂糖 じゃ がいも	こまつな	湯 しょうゆ 昆布だ し汁	Ene. : 121kcal P : 8.7g F : 2.6g C : 17g Ca : 67mg 食塩相当量 : 0.9g
9	23	木	お粥 鶏むねと玉ねぎの煮物 はくさいの煮浸し みそ汁(かぼちゃ) バナナ	鶏むね肉 米みそ	米 砂糖	たまねぎ はくさい かぼちゃ バナナ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 160kcal P : 6.7g F : 0.7g C : 32.6g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g
10	24	金	お粥 肉豆腐 みそ汁(だいこん)	鶏ささ身 絹ごし豆腐 米みそ	米 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 135kcal P : 5.2g F : 1.2g C : 26.3g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.7g
11	25	土	お粥 かぼちゃのそばろ煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉 挽きわり納 豆 米みそ	米 砂糖	かぼちゃ チンゲンサ イ にんじん たまね ぎ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 169kcal P : 7.1g F : 3.5g C : 28.6g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.7g
14	28	火	3色そばろ粥 キャベツとピーマンの和え物 すまし汁(かぶ)	鶏ひき肉	米 砂糖	にんじん ピーマン キャベツ かぶ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 136kcal P : 5g F : 2.1g C : 24.8g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.6g
15	29	水	お粥 肉じゃが みそ汁(はくさい)	鶏ささ身 米みそ	米 ジャがいも 砂糖	たまねぎ にんじん はくさい	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 143kcal P : 7.9g F : 0.6g C : 28g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.6g
16	30	木	お粥 かれの煮つけ にんじんとツナの和え物 みそ汁(さつまいも)	かれい ツナ水煮缶 米みそ	米 砂糖 さつまいも	にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 146kcal P : 7.1g F : 0.8g C : 27.8g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.8g
17		金	お粥 豆腐のみそ煮 にんじんとだいこんの和え物 すまし汁(キャベツ) りんご	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ	米 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ りんご	昆布だし汁 しょうゆ 食塩 水	Ene. : 156kcal P : 5.8g F : 2.7g C : 27.7g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.6g
21		火	お粥 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 チンゲン菜のわかめ和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん) バナナ	鶏ひき肉 米みそ	米 砂糖	たまねぎ チンゲンサ イ カットわかめ に んじん バナナ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 167kcal P : 5.5g F : 2.3g C : 31.8g Ca : 38mg 食塩相当量 : 0.8g
27		月	お粥 たら煮物 ブロッコリーとにんじんの煮物 みそ汁(玉ねぎ)	たら 米みそ	米 砂糖	ブロッコリー にんじ ん たまねぎ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 132kcal P : 6.3g F : 0.4g C : 25.5g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.8g
31		金	お粥 鶏ひきの味噌煮 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(だいこん・じゃがいも)	鶏ひき肉 米みそ	米 砂糖 ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 148kcal P : 5.1g F : 2.2g C : 28g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.6g