令和2年7月　献　立　表

アレルギー対応献立　　中期食

日		曜	献立名 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	栄養価
1	15 29	水	お粥 鶏団子のケチャップがけ スティックにんじん すまし汁(じゃがいも・にんじん)	鶏ひき肉	米　片栗粉　じゃがいも	にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：162kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.8g 脂質：2.8g 炭水化物：26.9g ｶﾙｼｳﾑ：11mg
2	16 30	木	お粥 鮭の野菜あんかけ キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(かぼちゃ) バナナ	さけ　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖　片栗粉	たまねぎ　にんじん　キャベツ　かぼちゃ　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：193kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：8g 脂質：1.5g 炭水化物：36g ｶﾙｼｳﾑ：23mg
3	17	金	お粥 鶏ささ身の照り煮 スティックにんじん みそ汁(キャベツ) オレンジ	鶏ささ身　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	にんじん　キャベツ　オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：153kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：8g 脂質：0.6g 炭水化物：27.5g ｶﾙｼｳﾑ：24mg
4	18	土	お粥 豆腐ステーキ キャベツとツナのサラダ みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	絹ごし豆腐　ツナ水煮缶　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖　片栗粉	たまねぎ　にんじん　ピーマン　キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：148kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：4.6g 脂質：1.1g 炭水化物：28.6g ｶﾙｼｳﾑ：35mg
6	20	月	お粥 鶏ひきのトマト煮込み 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	鶏ひき肉　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	たまねぎ　トマト　ブロッコリー　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：160kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.9g 脂質：2.4g 炭水化物：27.3g ｶﾙｼｳﾑ：18mg
	7	火	お粥 そぼろ肉じゃが スティック(orコロコロ)きゅうり すまし汁(ほうれん草) メロン	鶏ひき肉	米　じゃがいも　砂糖	たまねぎ　にんじん　きゅうり　ほうれんそう　メロン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：177kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.8g 脂質：2.1g 炭水化物：32.5g ｶﾙｼｳﾑ：21mg
8	22	水	お粥 たらの煮物 こまつなのお浸し みそ汁(だいこん・にんじん)	たら　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	こまつな　だいこん　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：129kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.8g 脂質：0.4g 炭水化物：24g ｶﾙｼｳﾑ：53mg
9	23	木	お粥 豆腐とチンゲン菜の煮物 にんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ・なす)	絹ごし豆腐　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ　なす	ｴﾈﾙｷﾞｰ：136kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：3.9g 脂質：1.2g 炭水化物：26.7g ｶﾙｼｳﾑ：41mg
10	24	金	お粥 かじきのみそ焼き にんじんといんげんのお浸し すまし汁(ほうれん草) すいか	かじき　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	にんじん　いんげん　ほうれんそう　すいか	ｴﾈﾙｷﾞｰ：165kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.9g 脂質：1.9g 炭水化物：29g ｶﾙｼｳﾑ：17mg
11	25	土	お粥 鶏つくね きゅうりのしらす和え みそ汁(なす)	鶏ひき肉　しらす干し　米みそ(淡色辛みそ)	米　片栗粉　砂糖	たまねぎ　きゅうり　なす	ｴﾈﾙｷﾞｰ：166kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.9g 脂質：3g 炭水化物：26.2g ｶﾙｼｳﾑ：24mg
13	27	月	お粥 鶏むねとじゃがいもの煮物 にんじんの甘煮 すまし汁(玉ねぎ)	鶏むね肉	米　じゃがいも　砂糖	にんじん　たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：169kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：5.6g 脂質：3g 炭水化物：28.5g ｶﾙｼｳﾑ：11mg
14	28	火	お粥 かれいの煮つけ にんじんとだいこんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) すいか	かれい　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	にんじん　だいこん　たまねぎ　チンゲンサイ　すいか	ｴﾈﾙｷﾞｰ：151kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.4g 脂質：0.8g 炭水化物：28.8g ｶﾙｼｳﾑ：26mg
	21	火	お粥 そぼろ肉じゃが みそ汁(ほうれん草) オレンジ	鶏ひき肉　米みそ(淡色辛みそ)	米　じゃがいも　砂糖	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：181kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6g 脂質：2.3g 炭水化物：32.5g ｶﾙｼｳﾑ：23mg
	31	金	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 にんじんの甘煮 みそ汁(じゃがいも・にんじん)	鶏ささ身　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖　じゃがいも	たまねぎ　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ：150kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.5g 脂質：0.6g 炭水化物：28.6g ｶﾙｼｳﾑ：17mg