

令和2年7月 献立表

独自献立

初期食

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	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	パン粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)		食パン じゃがいも	たまねぎ にんじん	エネルギー：55kcal タンパク：1.6g 脂質：0.4g 炭水化物：11.6g カルシウム：17mg
2	16 30	木	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	にんじん キャベツ かぼちゃ	エネルギー：61kcal タンパク：1.4g 脂質：0.1g 炭水化物：13.5g カルシウム：21mg
3	17	金	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)		米	たまねぎ にんじん キャベツ	エネルギー：56kcal タンパク：1.2g 脂質：0.1g 炭水化物：12.7g カルシウム：18mg
4	18	土	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)	絹ごし豆腐	米	にんじん キャベツ	エネルギー：60kcal タンパク：2g 脂質：0.7g 炭水化物：11.3g カルシウム：25mg
6	20	月	お粥 トマトのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	トマト ブロッコリー たまねぎ	エネルギー：55kcal タンパク：1.8g 脂質：0.2g 炭水化物：11.5g カルシウム：16mg
	7	火	お粥 じゃがいものペースト きゅうりのペースト すまし汁(ほうれん草)		米 じゃがいも	きゅうり ほうれん そう	エネルギー：62kcal タンパク：1.6g 脂質：0.2g 炭水化物：13.4g カルシウム：21mg
8	22	水	お粥 かれいのペースト こまつなのペースト すまし汁(だいこん)	かれい	米	こまつな だいこん	エネルギー：64kcal タンパク：4.6g 脂質：0.5g 炭水化物：9.6g カルシウム：50mg
9		木	お粥 豆腐のペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(玉ねぎ)	絹ごし豆腐	米	チンゲンサイ たま ねぎ	エネルギー：57kcal タンパク：1.9g 脂質：0.7g 炭水化物：10.4g カルシウム：38mg
10		金	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(ほうれん草)		米	たまねぎ にんじん ほうれんそう	エネルギー：58kcal タンパク：1.5g 脂質：0.2g 炭水化物：12.8g カルシウム：24mg
11	25	土	お粥 しらすのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	しらす干し	米	にんじん たまねぎ	エネルギー：74kcal タンパク：5.6g 脂質：0.4g 炭水化物：11.3g カルシウム：54mg
13	27	月	お粥 じゃがいものペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米 じゃがいも	にんじん たまねぎ	エネルギー：66kcal タンパク：1.3g 脂質：0.1g 炭水化物：14.8g カルシウム：13mg
14	28	火	お粥 かれいのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(にんじん)	かれい	米	チンゲンサイ にん じん	エネルギー：65kcal タンパク：4.5g 脂質：0.5g 炭水化物：10g カルシウム：37mg
	21	火	お粥 じゃがいものペースト きゅうりのペースト すまし汁(ほうれん草)		米 じゃがいも	きゅうり ほうれん そう	エネルギー：62kcal タンパク：1.6g 脂質：0.2g 炭水化物：13.4g カルシウム：21mg
	31	金	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	たまねぎ にんじん	エネルギー：62kcal タンパク：1.3g 脂質：0.1g 炭水化物：14g カルシウム：14mg