

令和2年4月 献立表

独自献立

中期食

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	水	お粥 かじきのしょうゆ煮 にんじんとだいこんの煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	かじき 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ	エネルギー：157kcal タンパク：6.5g 脂質：2g 炭水化物：26.4g カルシウム：14mg
2	16 30	木	お粥 肉じゃが 茹でブロッコリー みそ汁(チンゲン菜) りんご	鶏ささ身 米みそ(淡色 辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー チンゲン サイ りんご	エネルギー：170kcal タンパク：7.3g 脂質：0.7g 炭水化物：32.9g カルシウム：27mg
3	17	金	そばろ粥 こまつなのお浸し みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん オレンジ	エネルギー：170kcal タンパク：6.8g 脂質：3g 炭水化物：27.8g カルシウム：59mg
4	18	土	そばろ粥 にんじんとツナの和え物 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	鶏ひき肉 ツナ水煮 缶 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ	エネルギー：167kcal タンパク：7.2g 脂質：3g 炭水化物：26.3g カルシウム：16mg
6	20	月	お粥 鶏ささ身とピーマンの煮物 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	鶏ささ身 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	ピーマン チンゲン サイ にんじん た まねぎ	エネルギー：148kcal タンパク：7.2g 脂質：1g 炭水化物：26.4g カルシウム：29mg
7	21	火	お粥 かれのい野菜あんかけ にんじんの甘煮 みそ汁(キャベツ) バナナ	かれい 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 バナナ	エネルギー：176kcal タンパク：6.9g 脂質：0.9g 炭水化物：34.7g カルシウム：31mg
8	22	水	お粥 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 高野豆腐とにんじんの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	鶏ささ身 高野豆腐	米 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ	エネルギー：165kcal タンパク：8.2g 脂質：1.6g 炭水化物：28.3g カルシウム：33mg
9	23	木	パン粥 鶏むねのトマト煮込み じゃがいもときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな)	脱脂粉乳 鶏むね 肉	食パン 砂糖 じゃ がいも	たまねぎ トマト缶 きゅうり こまつな	エネルギー：178kcal タンパク：9.1g 脂質：4.7g 炭水化物：24.6g カルシウム：86mg
	10	金	そばろ粥(キャベツ) にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(だいこん・わかめ) オレンジ	鶏ひき肉	米 砂糖	キャベツ にんじん ピーマン だいこん カットわかめ オレ ンジ	エネルギー：161kcal タンパク：6.1g 脂質：2.8g 炭水化物：26.6g カルシウム：22mg
11	25	土	お粥 鶏ささ身とかぼちゃの煮物 茹でブロッコリー すまし汁(にんじん)	鶏ささ身	米 砂糖	かぼちゃ ブロッ コリー にんじん	エネルギー：145kcal タンパク：6.7g 脂質：0.5g 炭水化物：27.3g カルシウム：13mg
13	27	月	お粥 鮭のみそ煮 かぼちゃとにんじんの甘煮 すまし汁(玉ねぎ)	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ にんじん たまねぎ	エネルギー：165kcal タンパク：7.3g 脂質：1.4g 炭水化物：29.2g カルシウム：15mg
14	28	火	そばろ粥 春キャベツサラダ すまし汁(ほうれん草) バナナ	鶏ひき肉	米	たまねぎ 春キャ ベツ にんじん ほう れんそう バナナ	エネルギー：185kcal タンパク：6.8g 脂質：3g 炭水化物：32.8g カルシウム：30mg
	24	金	お粥 鶏ささ身の照り煮 こまつなとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ)	鶏ささ身	米 砂糖	こまつな にんじん たまねぎ	エネルギー：137kcal タンパク：7.5g 脂質：0.4g 炭水化物：24.2g カルシウム：41mg