

令和2年5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	14 28	金・木	お粥 玉ねぎのペースト きゅうりのペースト すまし汁(にんじん)		米	たまねぎ きゅうり に んじん	エネルギー：54kcal タンパク：1.2g 脂質：0.1g 炭水化物：12g カルシウム：17mg
2	16 30	土	お粥 玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ	エネルギー：63kcal タンパク：2g 脂質：0.2g 炭水化物：13.6g カルシウム：19mg
	7	木	うどん(にんじん) しらすのペースト トマトのペースト	しらす干し	干しうどん	にんじん トマト缶	エネルギー：59kcal タンパク：5.5g 脂質：0.4g 炭水化物：7.6g カルシウム：51mg
8	22	金	お粥 だいこんのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(キャベツ)		米	だいこん かぼちゃ キャベツ	エネルギー：64kcal タンパク：1.3g 脂質：0.2g 炭水化物：14.1g カルシウム：17mg
9	23	土	お粥 にんじんのペースト じゃがいものペースト 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
11	25	月	お粥 じゃがいものペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米 じゃがいも	キャベツ たまねぎ	エネルギー：64kcal タンパク：1.4g 脂質：0.1g 炭水化物：14.1g カルシウム：17mg
12	26	火	お粥 豆腐のペースト こまつなのペースト すまし汁(かぼちゃ)	絹ごし豆腐	米	こまつな かぼちゃ	エネルギー：63kcal タンパク：2.2g 脂質：0.7g 炭水化物：11.7g カルシウム：52mg
13	27	水	お粥 かれのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	かれい	米	にんじん たまねぎ	エネルギー：70kcal タンパク：4.6g 脂質：0.5g 炭水化物：11.3g カルシウム：21mg
	15	金	お粥 にんじんのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん ほうれんそ う たまねぎ	エネルギー：55kcal タンパク：1.4g 脂質：0.2g 炭水化物：11.9g カルシウム：22mg
	18	月	お粥 にんじんのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん チンゲンサ イ たまねぎ	エネルギー：53kcal タンパク：1.1g 脂質：0.1g 炭水化物：11.7g カルシウム：32mg
19		火	パン粥 きゅうりのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		食パン	きゅうり にんじん た まねぎ	エネルギー：47kcal タンパク：1.5g 脂質：0.4g 炭水化物：9.5g カルシウム：20mg
20		水	お粥 玉ねぎのペースト こまつなのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	たまねぎ こまつな	エネルギー：58kcal タンパク：1.4g 脂質：0.1g 炭水化物：12.8g カルシウム：43mg
	21	木	うどん(キャベツ) かぼちゃのペースト にんじんのペースト		干しうどん	キャベツ かぼちゃ にんじん	エネルギー：57kcal タンパク：1.4g 脂質：0.2g 炭水化物：12.6g カルシウム：18mg
	29	金	お粥 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	たまねぎ ほうれんそ う	エネルギー：59kcal タンパク：1.5g 脂質：0.2g 炭水化物：12.9g カルシウム：19mg