

## 令和2年5月 献立表

独自献立

中期食

日	曜	献立名			栄養価		
		朝食	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	
1	14 28	金・木	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 スティックきゅうり みそ汁(にんじん) バナナ	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ きゅうり にんじん バナナ	エネルギー：167kcal タンパク：6.9g 脂質：0.7g 炭水化物：32.8g カルシウム：19mg
2	16 30	土	お粥 鶏ささ身の照り煮 茹でブロッコリー みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	ブロッコリー かぼ ちゃ たまねぎ	エネルギー：148kcal タンパク：8.3g 脂質：0.7g 炭水化物：25.9g カルシウム：16mg
	7	木	かけうどん(鶏ひき) にんじんの甘煮	鶏ひき肉	干しうどん 砂糖	グリーンピース コーン にんじん(冷凍) にん じん	エネルギー：137kcal タンパク：6.4g 脂質：2.9g 炭水化物：20g カルシウム：14mg
8	22	金	そばろ粥 キャベツとだいこんの和え物 みそ汁(かぼちゃ) バナナ	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ キャベツ だいこん かぼちゃ バナナ	エネルギー：197kcal タンパク：6.9g 脂質：3.1g 炭水化物：34.8g カルシウム：23mg
9	23	土	お粥 高野豆腐とにんじんの煮物 粉ふき芋 みそ汁(玉ねぎ)	高野豆腐 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	にんじん あおのり たまねぎ	エネルギー：152kcal タンパク：4.5g 脂質：1.6g 炭水化物：28.8g カルシウム：35mg
11	25	月	お粥 かじきのみそ焼き キャベツとにんじんの納豆和え すまし汁(玉ねぎ)	かじき 米みそ(淡色 辛みそ) 挽きわり納 豆	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ	エネルギー：163kcal タンパク：7.4g 脂質：2.3g 炭水化物：26.7g カルシウム：21mg
12	26	火	お粥 豆腐とじゃがいもの煮物 こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(かぼちゃ)	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖	こまつな にんじん かぼちゃ	エネルギー：146kcal タンパク：3.9g 脂質：1.1g 炭水化物：28.8g カルシウム：60mg
13	27	水	お粥 かれの煮つけ にんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ)	かれい 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	にんじん たまねぎ	エネルギー：143kcal タンパク：6.4g 脂質：0.8g 炭水化物：26.4g カルシウム：22mg
	15	金	お粥 煮込みハンバーグ(豆乳) ほうれん草のお浸し みそ汁(玉ねぎ・にんじん) りんご	鶏ひき肉 豆乳 米 みそ(淡色辛みそ)	米 米粉 砂糖	たまねぎ ほうれん そう にんじん りん ご	エネルギー：189kcal タンパク：7.5g 脂質：3.5g 炭水化物：31.2g カルシウム：26mg
18		月	お粥 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(玉ねぎ・なす)	さけ 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ なす	エネルギー：156kcal タンパク：7.5g 脂質：1.4g 炭水化物：26.6g カルシウム：38mg
19		火	パン粥 鶏ささ身のケチャップ煮(にんじん) にんじんときゅうりの和え物 すまし汁(いんげん)	脱脂粉乳 鶏ささ身	食パン 砂糖	にんじん きゅうり いんげん	エネルギー：141kcal タンパク：10.1g 脂質：1.6g 炭水化物：21.2g カルシウム：72mg
20		水	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 こまつなのわかめ和え みそ汁(じゃがいも)	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ こまつな カットわかめ	エネルギー：145kcal タンパク：6.8g 脂質：0.6g 炭水化物：27.1g カルシウム：50mg
	21	木	うどん(鶏ささ身・キャベツ・玉ねぎ) かぼちゃとにんじんの甘煮	鶏ささ身	干しうどん 砂糖	キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん	エネルギー：130kcal タンパク：7.8g 脂質：0.5g 炭水化物：22.5g カルシウム：19mg
	29	金	お粥 鶏ささ身と玉ねぎのケチャップ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(じゃがいも・わかめ) りんご	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ ほうれん そう カットわかめ り んご	エネルギー：158kcal タンパク：8.1g 脂質：0.7g 炭水化物：28.9g カルシウム：24mg