

令和2年6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 29	月	お粥 かじきの野菜あんかけ こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ)	かじき 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん こまつな	エネルギー：161kcal タンパク：6.8g 脂質：2g 炭水化物：27.2g カルシウム：52mg
2	16 30	火	お粥 にんじんとツナの煮物 きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん)	ツナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん きゅうり キャベツ	エネルギー：137kcal タンパク：5.5g 脂質：0.5g 炭水化物：26.7g カルシウム：20mg
3	17	水	お粥 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 にんじんとなすの煮物 すまし汁(ほうれん草)	鶏ささ身	米 じゃがいも 砂糖	にんじん なす ほう れんそう	エネルギー：144kcal タンパク：6.5g 脂質：0.4g 炭水化物：27.9g カルシウム：15mg
4	18	木	お粥 鶏ひきとにんじんの煮物 塩もみキャベツ 豆乳スープ(玉ねぎ) バナナ	鶏ひき肉 豆乳	米 砂糖	にんじん キャベツ たまねぎ バナナ	エネルギー：177kcal タンパク：5.7g 脂質：2.4g 炭水化物：32.7g カルシウム：22mg
5	19	金	お粥 麻婆豆腐風 チンゲン菜のお浸し みそ汁(にんじん・わかめ)	絹ごし豆腐 鶏ひき 肉 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん ピーマン チンゲンサイ カット わかめ	エネルギー：163kcal タンパク：6g 脂質：2.8g 炭水化物：27g カルシウム：55mg
6	20	土	お粥 鶏団子のケチャップ煮込み(玉ねぎ) キャベツとピーマンの和え物 みそ汁(なす)	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ キャベツ ピーマン なす	エネルギー：177kcal タンパク：7.3g 脂質：3.6g 炭水化物：27.5g カルシウム：18mg
8	22	月	お粥 かれのいしょうゆ焼き かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ)	かれい 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ にんじん たまねぎ	エネルギー：156kcal タンパク：6.6g 脂質：0.9g 炭水化物：28.9g カルシウム：23mg
9	23	火	お粥 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 トマトときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな) バナナ	鶏ささ身	米 じゃがいも 砂糖	トマト きゅうり こま つな バナナ	エネルギー：170kcal タンパク：7g 脂質：0.5g 炭水化物：34.5g カルシウム：29mg
10	24	水	パン粥 鶏ささ身とだいこんのケチャップ煮 茹でブロッコリー すまし汁(玉ねぎ・にんじん)	脱脂粉乳 鶏ささ身	食パン 砂糖	だいこん たまねぎ ブロッコリー にんじ ん	エネルギー：149kcal タンパク：10.7g 脂質：1.7g 炭水化物：22.6g カルシウム：77mg
11	25	木	お粥 そぼろ肉じゃが みそ汁(かぼちゃ)	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 かぼちゃ	エネルギー：178kcal タンパク：5.7g 脂質：2.3g 炭水化物：31.8g カルシウム：14mg
	12	金	お粥 鮭のちゃんちゃ焼き かぼちゃ汁粉 すまし汁(玉ねぎ) オレンジ	さけ 米みそ(淡色辛 みそ) ゆであずき缶	米 砂糖	キャベツ にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ オレンジ	エネルギー：198kcal タンパク：8.8g 脂質：1.5g 炭水化物：35.8g カルシウム：28mg
13	27	土	お粥 鶏ささ身の煮物 にんじんときゅうりの和え物 みそ汁(だいこん・にんじん)	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	にんじん きゅうり だいこん	エネルギー：140kcal タンパク：7.6g 脂質：0.6g 炭水化物：24.3g カルシウム：17mg
	26	金	お粥 豆腐とにんじんの煮物 チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(玉ねぎ・なす) メロン	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん チンゲンサ イ たまねぎ なす メロン	エネルギー：144kcal タンパク：3.9g 脂質：1.1g 炭水化物：28.7g カルシウム：47mg