

令和元年9月 献立表

みのりきつずなあさりい

中期食

日	曜	午前 おやつ	献立名 昼食	あか	黄	みどり	栄養価
				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	
2	30	月	ハイ ハイ イン 軟飯 たらのしょうゆ焼き チンゲン菜とにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	たら 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	チンゲンサイ にん じん カットわかめ	エネルギー：133kcal タンパク：6.1g 脂質：0.4g 炭水化物：24.9g カルシウム：32mg
3	17	火	ハイ ハイ イン 軟飯 鶏ささ身のトマト煮 コロコロだいこん みそ汁(かぼちゃ)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ トマト だいこん かぼちゃ	エネルギー：155kcal タンパク：8g 脂質：0.6g 炭水化物：27.9g カルシウム：16mg
4	18	水	ハイ ハイ イン 軟飯 豆腐のそぼろあんかけ コロコロにんじん みそ汁(玉ねぎ) 梨	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 たまねぎ 梨	エネルギー：176kcal タンパク：6.1g 脂質：2.8g 炭水化物：30.7g カルシウム：37mg
5	19	木	ハイ ハイ イン 軟飯 鮭の塩焼き おろし和え みそ汁(にんじん) りんご	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	だいこん こまつな にんじん りんご	エネルギー：158kcal タンパク：7.4g 脂質：1.4g 炭水化物：27.7g カルシウム：33mg
6	20	金	ハイ ハイ イン 味噌そぼろうどん 茹でブロッコリー バナナ	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	ゆでうどん さつま いも	だいこん にんじん ブロッコリー バナ ナ	エネルギー：170kcal タンパク：5.5g 脂質：1.9g 炭水化物：32.7g カルシウム：28mg
7	21	土	ハイ ハイ イン 軟飯 麻婆豆腐風 にんじんの甘煮 すまし汁(いんげん・にんじん)	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 さやいん げん	エネルギー：162kcal タンパク：5.7g 脂質：2.6g 炭水化物：27.7g カルシウム：34mg
9		月	ハイ ハイ イン そぼろ粥 じゃがいもとにんじんのサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも 砂 糖	たまねぎ にんじん カットわかめ	エネルギー：171kcal タンパク：6.5g 脂質：2.8g 炭水化物：28.8g カルシウム：17mg
10	24	火	ハイ ハイ イン 軟飯 たらの煮つけ にんじんの甘煮 みそ汁(はくさい)	たら 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	にんじん はくさい	エネルギー：139kcal タンパク：6.3g 脂質：0.8g 炭水化物：25.4g カルシウム：24mg
11	25	水	ハイ ハイ イン 軟飯 豆腐のそぼろあん こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(なす) オレンジ	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 たまねぎ こまつな なす オ レンジ	エネルギー：167kcal タンパク：5.6g 脂質：2.1g 炭水化物：30.4g カルシウム：65mg
12	26	木	ハイ ハイ イン パン粥 鶏ひきと玉ねぎのケチャップ煮 コロコロにんじん すまし汁(キャベツ)	豆乳 鶏ひき肉	食パン 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ	エネルギー：158kcal タンパク：8.6g 脂質：4g 炭水化物：22g カルシウム：73mg
13		金	ハイ ハイ イン 軟飯 鶏ささ身の照り煮 かぼちゃサラダ みそ汁(かぶ・にんじん) 梨	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ たまねぎ きゅうり かぶ に んじん 梨	エネルギー：176kcal タンパク：8.3g 脂質：0.7g 炭水化物：32.6g カルシウム：19mg
14	28	土	ハイ ハイ イン 軟飯 鶏ひきとじゃがいもの甘辛煮 はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(にんじん)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖	はくさい にんじん	エネルギー：165kcal タンパク：5.6g 脂質：2.3g 炭水化物：28.9g カルシウム：19mg
27		金	ハイ ハイ イン 軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 トマトときゅうりの和え物 すまし汁(ほうれん草) 梨	鶏ささ身	米 砂糖	たまねぎ トマト きゅうり ほうれん そう 梨	エネルギー：148kcal タンパク：6.5g 脂質：0.4g 炭水化物：28.7g カルシウム：20mg

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。