

5月 献立表～中期食～

ナーサリールーム

日	曜	献立名		あか	黄	みどり
		午前食	午後食	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	水	つぶし粥(60) じゃが芋スープ かわいいのほうれん草煮	つぶし粥(60) 大根スープ 豆腐のたまねぎ煮	かれい 豆腐	かゆ じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん
2	木	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのさつま芋煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ 鶏ひき肉のブロッコリー煮	釜揚げしらす 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー
7	火	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ かわいいのじゃが芋煮	若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ じゃがいも	はくさい にんじん りんご (ベビーフード) たまねぎ
8	水	つぶし粥(60) 人参スープ かわいいのトマト煮	つぶし粥(60) さつま芋スープ しらすのブロッコリー煮	かれい 釜揚げしらす	かゆ さつまいも	にんじん トマト なす ブロッコリー
9	木	つぶし粥(60) 大根スープ 豆腐のほうれん草煮	鶏野菜煮込みうどん 人参煮	豆腐 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ うどん	だいこん ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ
10	金	つぶし粥(60) 玉葱スープ かわいいのさつま芋煮	つぶし粥(60) 茄子スープ 豆腐のカリフラワー煮	かれい 豆腐	かゆ さつまいも	たまねぎ にんじん なす カリフラワー
11	土	つぶし粥(60) きゃべつスープ 鶏ひき肉のトマト煮	つぶし粥(60) 人参スープ かわいいの南瓜煮	若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ	キャベツ トマト にんじん かぼちゃ たまねぎ
13	月	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ 豆腐のさつま芋煮	釜揚げしらす 豆腐	うどん かゆ さつまいも	こまつな にんじん りんご (ベビーフード) たまねぎ
14	火	つぶし粥(60) きゃべつスープ かわいいのトマト煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 鶏ひき肉の南瓜煮	かれい 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ	キャベツ トマト カリフラワー たまねぎ かぼちゃ にんじん
15	水	つぶし粥(60) じゃが芋スープ かわいいのほうれん草煮	つぶし粥(60) 大根スープ 豆腐のたまねぎ煮	かれい 豆腐	かゆ じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん
16	木	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのさつま芋煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ 鶏ひき肉のブロッコリー煮	釜揚げしらす 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー
17	金	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉の茄子煮	つぶし粥(60) 人参スープ かわいいの白菜煮	若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ じゃがいも	なす たまねぎ にんじん はくさい
18	土	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐の南瓜煮	つぶし粥(60) 白菜スープ しらすの大根煮	豆腐 釜揚げしらす	かゆ	たまねぎ かぼちゃ にんじん はくさい だいこん
20	月	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐のほうれん草煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのかぶ煮	豆腐 釜揚げしらす	かゆ さつまいも	ほうれんそう にんじん かぶ たまねぎ
21	火	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ かわいいのじゃが芋煮	若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ じゃがいも	はくさい にんじん りんご (ベビーフード) たまねぎ
22	水	つぶし粥(60) 人参スープ かわいいのトマト煮	つぶし粥(60) さつま芋スープ しらすのブロッコリー煮	かれい 釜揚げしらす	かゆ さつまいも	にんじん トマト なす ブロッコリー
23	木	つぶし粥(60) 大根スープ 豆腐のほうれん草煮	鶏野菜煮込みうどん 人参煮	豆腐 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ うどん	だいこん ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ
24	金	つぶし粥(60) 玉葱スープ かわいいのさつま芋煮	つぶし粥(60) 茄子スープ 豆腐のカリフラワー煮	かれい 豆腐	かゆ さつまいも	たまねぎ にんじん なす カリフラワー
25	土	つぶし粥(60) きゃべつスープ 鶏ひき肉のトマト煮	つぶし粥(60) 人参スープ かわいいの南瓜煮	若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ	キャベツ トマト にんじん かぼちゃ たまねぎ
27	月	しらす野菜煮込みうどん りんご煮	つぶし粥(60) 人参スープ 豆腐のさつま芋煮	釜揚げしらす 豆腐	うどん かゆ さつまいも	こまつな にんじん りんご (ベビーフード) たまねぎ
28	火	つぶし粥(60) きゃべつスープ かわいいのトマト煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 鶏ひき肉の南瓜煮	かれい 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ	キャベツ トマト カリフラワー たまねぎ かぼちゃ にんじん
29	水	つぶし粥(60) じゃが芋スープ かわいいのほうれん草煮	つぶし粥(60) 大根スープ 豆腐のたまねぎ煮	かれい 豆腐	かゆ じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん
30	木	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのさつま芋煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ 鶏ひき肉のブロッコリー煮	釜揚げしらす 若鶏 むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー
31	金	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉の茄子煮	つぶし粥(60) 人参スープ かわいいの白菜煮	若鶏 むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ じゃがいも	なす たまねぎ にんじん はくさい

調味料:かつおだしを使用しています

HOSFEX

栄養価:カロリー 119cal たんぱく質 6.0g 脂質 1.1g 炭水化物 23.9g カルシウム 38mg 食塩 0.1g