

🌸 5月 献立表～初期食～🌸

ナーサリールーム

日	曜	献立名	あか	黄	みどり
		午前食	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	ペーパースト粥(40) ほうれん草ペースト	豆腐	かゆ おもゆ	ほうれんそう だいこん
2	木	ペーパースト粥(40) 豆腐のあげほの煮	豆腐	かゆ おもゆ	たまねぎ にんじん
7	火	ペーパースト粥(40) しらすとじゃが芋のペースト	釜揚げしらす	かゆ おもゆ じゃがいも	たまねぎ
8	水	ペーパースト粥(40) しらすと人参のペースト	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	にんじん たまねぎ
9	木	ペーパースト粥(40) しらすと南瓜のペースト	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	かぼちゃ にんじん
10	金	ペーパースト粥(40) ほうれん草ペースト	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	ほうれんそう たまねぎ
11	土	ペーパースト粥(40) しらすと南瓜のペースト	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	かぼちゃ たまねぎ
13	月	ペーパースト粥(40) 豆腐とじゃが芋のペースト	豆腐	かゆ おもゆ じゃがいも	にんじん
14	火	ペーパースト粥(40) 豆腐と南瓜のペースト	豆腐	かゆ おもゆ	かぼちゃ たまねぎ
15	水	ペーパースト粥(40) ほうれん草ペースト	豆腐	かゆ おもゆ	ほうれんそう だいこん
16	木	ペーパースト粥(40) 豆腐のあげほの煮	豆腐	かゆ おもゆ	たまねぎ にんじん
17	金	ペーパースト粥(40) 豆腐とじゃが芋のペースト	豆腐	かゆ おもゆ じゃがいも	たまねぎ
18	土	ペーパースト粥(40) 豆腐と南瓜のペースト	豆腐	かゆ おもゆ	かぼちゃ にんじん
20	月	ペーパースト粥(40) ほうれん草ペースト	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	ほうれんそう たまねぎ
21	火	ペーパースト粥(40) しらすとじゃが芋のペースト	釜揚げしらす	かゆ おもゆ じゃがいも	たまねぎ
22	水	ペーパースト粥(40) しらすと人参のペースト	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	にんじん たまねぎ
23	木	ペーパースト粥(40) しらすと南瓜のペースト	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	かぼちゃ にんじん
24	金	ペーパースト粥(40) ほうれん草ペースト	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	ほうれんそう たまねぎ
25	土	ペーパースト粥(40) しらすと南瓜のペースト	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	かぼちゃ たまねぎ
27	月	ペーパースト粥(40) 豆腐とじゃが芋のペースト	豆腐	かゆ おもゆ じゃがいも	にんじん
28	火	ペーパースト粥(40) 豆腐と南瓜のペースト	豆腐	かゆ おもゆ	かぼちゃ たまねぎ
29	水	ペーパースト粥(40) ほうれん草ペースト	豆腐	かゆ おもゆ	ほうれんそう だいこん
30	木	ペーパースト粥(40) 豆腐のあげほの煮	豆腐	かゆ おもゆ	たまねぎ にんじん
31	金	ペーパースト粥(40) 豆腐とじゃが芋のペースト	豆腐	かゆ おもゆ じゃがいも	たまねぎ

栄養価:カロリー 34cal たんぱく質 1.9g 脂質 0.5g 炭水化物 6.3g カルシウム 20mg 食塩 0.1g