

7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	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1	月	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐のじゃがいも煮	つぶし粥(60) さつま芋スープ 鶏ひき肉のカリフラワー煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも さつまいも	キャベツ にんじん カリフラワー
2	火	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	全粥(80) 南瓜スープ かわいいの茄子煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かわいい	かゆ	かぶ にんじん りんご (ベビーフード) かぼちゃ なす たまねぎ
3	水	つぶし粥(60) 玉葱スープ しらすのブロッコリー煮	つぶし粥(60) 白菜スープ 豆腐のさつま芋煮	釜揚げしらす 豆腐	かゆ じゃがいも さつまいも	たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん
4	木	つぶし粥(60) 茄子スープ 豆腐の白菜煮	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ うどん	なす はくさい にんじん かぼちゃ こまつな りんご (ベビーフード)
5	金	つぶし粥(60) きゃべつスープ かわいいトマト煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐のかぶ煮	かわいい 豆腐	かゆ じゃがいも	キャベツ トマト たまねぎ かぶ にんじん
6	土	つぶし粥(60) 白菜スープ 鶏ひき肉の南瓜煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすの茄子煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ	はくさい かぼちゃ たまねぎ にんじん なす カリフラワー
8	月	つぶし粥(60) 玉葱スープ 鶏ひき肉の茄子煮	つぶし粥(60) 南瓜スープ しらすのキャベツ煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ	たまねぎ なす カリフラワー かぼちゃ にんじん キャベツ
9	火	豆腐のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉のかぶ煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ さつまいも じゃがいも	ほうれんそう りんご (ベビーフード) かぶ にんじん
10	水	つぶし粥(60) 白菜スープ かわいいのブロッコリー煮	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の茄子煮	かわいい 豆腐	かゆ さつまいも	はくさい ブロッコリー たまねぎ なす にんじん
11	木	つぶし粥(60) かぶスープ 豆腐の南瓜煮	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ うどん	かぶ かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな りんご (ベビーフード)
12	金	つぶし粥(60) 茄子スープ 鶏ひき肉の白菜煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ しらすのトマト煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ じゃがいも	なす はくさい にんじん たまねぎ トマト
13	土	つぶし粥(60) 南瓜スープ かわいいのさつま芋煮	つぶし粥(60) 人参スープ 豆腐のキャベツ煮	かわいい 豆腐	かゆ さつまいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ
16	火	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	全粥(80) 南瓜スープ かわいいの茄子煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かわいい	かゆ	かぶ にんじん りんご (ベビーフード) かぼちゃ なす たまねぎ
17	水	つぶし粥(60) 玉葱スープ しらすのブロッコリー煮	つぶし粥(60) 白菜スープ 豆腐のさつま芋煮	釜揚げしらす 豆腐	かゆ じゃがいも さつまいも	たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん
18	木	つぶし粥(60) 茄子スープ 豆腐の白菜煮	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ うどん	なす はくさい にんじん かぼちゃ こまつな りんご (ベビーフード)
19	金	つぶし粥(60) きゃべつスープ かわいいトマト煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ 豆腐のかぶ煮	かわいい 豆腐	かゆ じゃがいも	キャベツ トマト たまねぎ かぶ にんじん
20	土	つぶし粥(60) 白菜スープ 鶏ひき肉の南瓜煮	つぶし粥(60) 人参スープ しらすの茄子煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ	はくさい かぼちゃ たまねぎ にんじん なす カリフラワー
22	月	つぶし粥(60) 玉葱スープ 鶏ひき肉の茄子煮	つぶし粥(60) 南瓜スープ しらすのキャベツ煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ	たまねぎ なす カリフラワー かぼちゃ にんじん キャベツ
23	火	豆腐のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉のかぶ煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ さつまいも じゃがいも	ほうれんそう りんご (ベビーフード) かぶ にんじん
24	水	つぶし粥(60) 白菜スープ かわいいのブロッコリー煮	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の茄子煮	かわいい 豆腐	かゆ さつまいも	はくさい ブロッコリー たまねぎ なす にんじん
25	木	つぶし粥(60) かぶスープ 豆腐の南瓜煮	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ うどん	かぶ かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな りんご (ベビーフード)
26	金	つぶし粥(60) 茄子スープ 鶏ひき肉の白菜煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ しらすのトマト煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) 釜揚げしらす	かゆ じゃがいも	なす はくさい にんじん たまねぎ トマト
27	土	つぶし粥(60) 南瓜スープ かわいいのさつま芋煮	つぶし粥(60) 人参スープ 豆腐のキャベツ煮	かわいい 豆腐	かゆ さつまいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ
29	月	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐のじゃがいも煮	つぶし粥(60) さつま芋スープ 鶏ひき肉のカリフラワー煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも さつまいも	キャベツ にんじん カリフラワー
30	火	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	全粥(80) 南瓜スープ かわいいの茄子煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かわいい	かゆ	かぶ にんじん りんご (ベビーフード) かぼちゃ なす たまねぎ
31	水	つぶし粥(60) 玉葱スープ しらすのブロッコリー煮	つぶし粥(60) 白菜スープ 豆腐のさつま芋煮	釜揚げしらす 豆腐	かゆ じゃがいも さつまいも	たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん

調味料: かつおだしを使用しています

栄養価: カロリー 125cal たんぱく質 6.1g 脂質 1.3g 炭水化物 24.0g カルシウム 40mg 食塩 0.1g