

# 7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
			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	月	ペーस्ट粥(40) しらすとほうれん草のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	ほうれんそう たまねぎ
2	火	ペーस्ट粥(40) しらすと南瓜のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	かぼちゃ にんじん
3	水	ペーस्ट粥(40) しらすとじゃが芋のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ じゃがいも	たまねぎ
4	木	ペーस्ट粥(40) しらすと人参のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	にんじん たまねぎ
5	金	ペーस्ट粥(40) しらすと大根のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	だいこん たまねぎ
6	土	ペーस्ट粥(40) しらすと南瓜のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	かぼちゃ にんじん
8	月	ペーस्ट粥(40) 豆腐とじゃが芋のペーस्ट	豆腐	かゆ おもゆ じゃがいも	にんじん
9	火	ペーस्ट粥(40) 豆腐の新緑煮	豆腐	かゆ おもゆ	ほうれんそう たまねぎ
10	水	ペーस्ट粥(40) 豆腐と南瓜のペーस्ट	豆腐	かゆ おもゆ	かぼちゃ たまねぎ
11	木	ペーस्ट粥(40) 豆腐のあげほの煮	豆腐	かゆ おもゆ	だいこん にんじん
12	金	ペーस्ट粥(40) 豆腐の新緑煮	豆腐	かゆ おもゆ じゃがいも	ほうれんそう
13	土	ペーस्ट粥(40) 豆腐と大根のペーस्ट	豆腐	かゆ おもゆ	だいこん たまねぎ
16	火	ペーस्ट粥(40) しらすと南瓜のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	かぼちゃ にんじん
17	水	ペーस्ट粥(40) しらすとじゃが芋のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ じゃがいも	たまねぎ
18	木	ペーस्ट粥(40) しらすと人参のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	にんじん たまねぎ
19	金	ペーस्ट粥(40) しらすと大根のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	だいこん たまねぎ
20	土	ペーस्ट粥(40) しらすと南瓜のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	かぼちゃ にんじん
22	月	ペーस्ट粥(40) 豆腐とじゃが芋のペーस्ट	豆腐	かゆ おもゆ じゃがいも	にんじん
23	火	ペーस्ट粥(40) 豆腐の新緑煮	豆腐	かゆ おもゆ	ほうれんそう たまねぎ
24	水	ペーस्ट粥(40) 豆腐と南瓜のペーस्ट	豆腐	かゆ おもゆ	かぼちゃ たまねぎ
25	木	ペーस्ट粥(40) 豆腐のあげほの煮	豆腐	かゆ おもゆ	だいこん にんじん
26	金	ペーस्ट粥(40) 豆腐の新緑煮	豆腐	かゆ おもゆ じゃがいも	ほうれんそう
27	土	ペーस्ट粥(40) 豆腐と大根のペーस्ट	豆腐	かゆ おもゆ	だいこん たまねぎ
29	月	ペーस्ट粥(40) しらすとほうれん草のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	ほうれんそう たまねぎ
30	火	ペーस्ट粥(40) しらすと南瓜のペーस्ट	釜揚げしらす	かゆ おもゆ	かぼちゃ にんじん
31	水	ペーस्ट粥(40) しらすとじゃが芋のペーस्ट	釜揚げしらす	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