

7月 献立表～後期食～

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 月	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐とじゃが芋の味噌煮	全粥(80) さつま芋の味噌汁 豚ひき肉とカリフラワーのケチャップ煮	豆腐 みそ 豚 ひき肉(赤身)	かゆ じゃがいも 調合油 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん カリフラワー たまねぎ
2 火	鶏ひき肉の全粥 りんご煮	全粥(80) 南瓜スープ かれいと茄子の味噌煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい みそ	かゆ 調合油	かぶ にんじん りんご かぼちゃ なす たまねぎ
3 水	全粥(80) 玉葱スープ さけとブロッコリーの味噌ミルク煮	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物	さけ みそ 牛乳 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉 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	全粥(80) 茄子の味噌汁 豆腐と白菜の煮物	鶏野菜味噌うどん りんご煮	みそ 豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ 調合油 うどん	なす はくさい にんじん かぼちゃ こまつな りんご
5 金	全粥(80) きゃべつ味噌汁 かれいとじゃが芋のトマトチーズ煮	全粥(80) 玉葱スープ 豆腐とかぶの味噌煮	みそ かれい パルメザンチーズ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 砂糖	キャベツ ビーマン トマト たまねぎ かぶ にんじん
6 土	全粥(80) 白菜スープ 豚ひき肉と南瓜の煮物	全粥(80) 人参の味噌汁 鮭と茄子の煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ さけ	かゆ 調合油	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	全粥(80) 玉葱スープ 鶏ひき肉と茄子のケチャップ煮	全粥(80) 南瓜の味噌汁 かれいとキャベツの煮物	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) みそ かれい	かゆ 調合油	たまねぎ なす カリフラワー かぼちゃ キャベツ にんじん
9 火	豆腐全粥 りんご煮	全粥(80) じゃが芋の味噌汁 豚ひき肉とかぶの煮物	豆腐 みそ 豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも じゃがいも 調合油	ほうれんそう りんご かぶ にんじん
10 水	全粥(80) 白菜の味噌汁 鮭とブロッコリーの煮物	全粥(80) さつま芋スープ 豆腐と茄子の味噌煮	みそ さけ 豆腐	かゆ 調合油 さつまいも 砂糖	はくさい ブロッコリー たまねぎ なす にんじん
11 木	全粥(80) かぶの味噌汁 豆腐と南瓜の煮物	豚野菜うどん りんご煮	みそ 豆腐 豚 ひき肉(赤身)	かゆ 調合油 うどん	かぶ かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな りんご
12 金	全粥(80) 茄子のスープ 鶏ひき肉と白菜の味噌煮	全粥(80) 玉葱の味噌汁 鮭とじゃが芋のトマトチーズ煮	豆腐 みそ さけ パルメザンチーズ	かゆ 調合油 砂糖 じゃがいも	なす はくさい にんじん たまねぎ ビーマン トマト
13 土	全粥(80) 南瓜の味噌汁 かれいとさつま芋の煮物	全粥(80) 人参スープ 豆腐とキャベツの煮物	みそ かれい 豆腐	かゆ さつまいも 調合油	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ
16 火	鶏ひき肉の全粥 りんご煮	全粥(80) 南瓜スープ かれいと茄子の味噌煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい みそ	かゆ 調合油	かぶ にんじん りんご かぼちゃ なす たまねぎ
17 水	全粥(80) 玉葱スープ さけとブロッコリーの味噌ミルク煮	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物	さけ みそ 牛乳 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉 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	全粥(80) 茄子の味噌汁 豆腐と白菜の煮物	鶏野菜味噌うどん りんご煮	みそ 豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ 調合油 うどん	なす はくさい にんじん かぼちゃ こまつな りんご
19 金	全粥(80) きゃべつ味噌汁 かれいとじゃが芋のトマトチーズ煮	全粥(80) 玉葱スープ 豆腐とかぶの味噌煮	みそ かれい パルメザンチーズ 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 砂糖	キャベツ ビーマン トマト たまねぎ かぶ にんじん
20 土	全粥(80) 白菜スープ 豚ひき肉と南瓜の煮物	全粥(80) 人参の味噌汁 鮭と茄子の煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ さけ	かゆ 調合油	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	全粥(80) 玉葱スープ 鶏ひき肉と茄子のケチャップ煮	全粥(80) 南瓜の味噌汁 かれいとキャベツの煮物	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) みそ かれい	かゆ 調合油	たまねぎ なす カリフラワー かぼちゃ キャベツ にんじん
23 火	豆腐全粥 りんご煮	全粥(80) じゃが芋の味噌汁 豚ひき肉とかぶの煮物	豆腐 みそ 豚 ひき肉(赤身)	かゆ さつまいも じゃがいも 調合油	ほうれんそう りんご かぶ にんじん
24 水	全粥(80) 白菜の味噌汁 鮭とブロッコリーの煮物	全粥(80) さつま芋スープ 豆腐と茄子の味噌煮	みそ さけ 豆腐	かゆ 調合油 さつまいも 砂糖	はくさい ブロッコリー たまねぎ なす にんじん
25 木	全粥(80) かぶの味噌汁 豆腐と南瓜の煮物	豚野菜うどん りんご煮	みそ 豆腐 豚 ひき肉(赤身)	かゆ 調合油 うどん	かぶ かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな りんご
26 金	全粥(80) 茄子のスープ 鶏ひき肉と白菜の味噌煮	全粥(80) 玉葱の味噌汁 鮭とじゃが芋のトマトチーズ煮	豆腐 みそ さけ パルメザンチーズ	かゆ 調合油 砂糖 じゃがいも	なす はくさい にんじん たまねぎ ビーマン トマト
27 土	全粥(80) 南瓜の味噌汁 かれいとさつま芋の煮物	全粥(80) 人参スープ 豆腐とキャベツの煮物	みそ かれい 豆腐	かゆ さつまいも 調合油	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ
29 月	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐とじゃが芋の味噌煮	全粥(80) さつま芋の味噌汁 豚ひき肉とカリフラワーのケチャップ煮	豆腐 みそ 豚 ひき肉(赤身)	かゆ じゃがいも 調合油 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん カリフラワー たまねぎ
30 火	鶏ひき肉の全粥 りんご煮	全粥(80) 南瓜スープ かれいと茄子の味噌煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい みそ	かゆ 調合油	かぶ にんじん りんご かぼちゃ なす たまねぎ
31 水	全粥(80) 玉葱スープ さけとブロッコリーの味噌ミルク煮	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物	さけ みそ 牛乳 豆腐	かゆ じゃがいも 調合油 片栗粉 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、塩、醤油、ケチャップを使用しています

栄養価:カロリー 182cal たんぱく質 9.0g 脂質 2.8g 炭水化物 33.5g カルシウム 53mg 食塩 0.5g

HOSFEX