

🍷9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
2 月	つぶし粥(60) 人参スープ 豆腐のさつま芋煮	つぶし粥(60) 大根スープ 鶏ひき肉のトマト煮	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	にんじん たまねぎ だいこん トマト
3 火	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉のブロッコリー煮	つぶし粥(60) 白菜スープ かれいの南瓜煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ じゃがいも	ブロッコリー にんじん はくさい かぼちゃ たまねぎ
4 水	つぶし粥(60) 茄子スープ しらすのカリフラワー煮	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の白菜煮	釜揚げしらす 豆腐	かゆ さつまいも	なす カリフラワー たまねぎ はくさい にんじん
5 木	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐の茄子煮	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	キャベツ なす たまねぎ かぶ こまつな りんご (ペビーフード)
6 金	つぶし粥(60) 玉葱スープ かれいのトマト煮	つぶし粥(60) 人参スープ 豆腐の南瓜煮	かれい 豆腐	かゆ じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん かぼちゃ カリフラワー
7 土	つぶし粥(60) 白菜スープ 鶏ひき肉のさつま芋煮	つぶし粥(60) かぶスープ かれいのキャベツ煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ さつまいも	はくさい たまねぎ かぶ キャベツ にんじん
9 月	つぶし粥(60) 南瓜スープ かれいの白菜煮	つぶし粥(60) 茄子スープ 豆腐のかぶ煮	かれい 豆腐	かゆ	かぼちゃ はくさい たまねぎ なす かぶ にんじん
10 火	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉のカリフラワー煮	つぶし粥(60) 人参スープ かれいのさつま芋煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ じゃがいも さつまいも	カリフラワー トマト にんじん たまねぎ
11 水	つぶし粥(60) 茄子スープ 豆腐のたまねぎ煮	つぶし粥(60) さつま芋スープ 鶏ひき肉のキャベツ煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ さつまいも	なす たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん
12 木	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのかぶ煮	つぶし粥(60) 白菜スープ 豆腐のブロッコリー煮	釜揚げしらす 豆腐	かゆ じゃがいも	にんじん かぶ たまねぎ はくさい ブロッコリー
13 金	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ かれいの茄子煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ さつまいも	ほうれんそう りんご (ペビーフード) キャベツ なす たまねぎ
14 土	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐のじゃが芋煮	つぶし粥(60) かぶスープ 鶏ひき肉の南瓜煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも	キャベツ にんじん かぶ かぼちゃ たまねぎ
17 火	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉のブロッコリー煮	つぶし粥(60) 白菜スープ かれいの南瓜煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ じゃがいも	ブロッコリー にんじん はくさい かぼちゃ たまねぎ
18 水	つぶし粥(60) 茄子スープ しらすのカリフラワー煮	つぶし粥(60) さつま芋スープ 豆腐の白菜煮	釜揚げしらす 豆腐	かゆ さつまいも	なす カリフラワー たまねぎ はくさい にんじん
19 木	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐の茄子煮	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	キャベツ なす たまねぎ かぶ こまつな りんご (ペビーフード)
20 金	つぶし粥(60) 玉葱スープ かれいのトマト煮	つぶし粥(60) 人参スープ 豆腐の南瓜煮	かれい 豆腐	かゆ じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん かぼちゃ カリフラワー
21 土	つぶし粥(60) 白菜スープ 鶏ひき肉のさつま芋煮	つぶし粥(60) かぶスープ かれいのキャベツ煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ さつまいも	はくさい たまねぎ かぶ キャベツ にんじん
24 火	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉のカリフラワー煮	つぶし粥(60) 人参スープ かれいのさつま芋煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ じゃがいも さつまいも	カリフラワー トマト にんじん たまねぎ
25 水	つぶし粥(60) 茄子スープ 豆腐のたまねぎ煮	つぶし粥(60) さつま芋スープ 鶏ひき肉のキャベツ煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ さつまいも	なす たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん
26 木	つぶし粥(60) 人参スープ しらすのかぶ煮	つぶし粥(60) 白菜スープ 豆腐のブロッコリー煮	釜揚げしらす 豆腐	かゆ じゃがいも	にんじん かぶ たまねぎ はくさい ブロッコリー
27 金	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ かれいの茄子煮	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) かれい	かゆ さつまいも	ほうれんそう りんご (ペビーフード) キャベツ なす たまねぎ
28 土	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐のじゃが芋煮	つぶし粥(60) かぶスープ 鶏ひき肉の南瓜煮	豆腐 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも	キャベツ にんじん かぶ かぼちゃ たまねぎ
30 月	つぶし粥(60) 人参スープ 豆腐のさつま芋煮	つぶし粥(60) 大根スープ 鶏ひき肉のトマト煮	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	にんじん たまねぎ だいこん トマト

調味料:かつおだしを使用しています

栄養価:エネルギー 122kcal たんぱく質 6.1g 脂質 1.2g 炭水化物 23.3g カルシウム 38mg 食塩 0.1g

HOSFEX