

🍷10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
1 火	つぶし粥(60) じゃが芋スープ かれのい キャベツ煮	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	かれい 若鶏.むね ひき肉 (皮なし、生)	かゆ じゃがいも うどん	たまねぎ キャベツ かぶ ほう れんそう りんご (ベビーフー ド)
2 水	つぶし粥(60) 白菜スープ 豆腐の茄子 煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ しらすのブ ロccoli煮	豆腐 釜揚げしらす	かゆ さつまいも	はくさい なす にんじん たま ねぎ ブロccoli
3 木	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐の大 根煮	若鶏.むね ひき肉(皮なし、 生) 豆腐	かゆ	かぼちゃ こまつな りんご (ベビーフード) キャベツ だ いこん にんじん
4 金	つぶし粥(60) さつま芋スープ かれのい 白菜煮	つぶし粥(60) 人参スープ 鶏ひき肉のト マト煮	かれい 若鶏.むね ひき肉 (皮なし、生)	かゆ さつまいも じゃがいも	はくさい カリフラワー にんじ ん トマト
5 土	つぶし粥(60) 南瓜スープ 豆腐のキャベ ツ煮	つぶし粥(60) 大根スープ かれのいカリ フラワー煮	豆腐 かれのい	かゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ だいこん カリフラワー にんじ ん
7 月	豆腐のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 茄子スープ しらすの南瓜 煮	豆腐 釜揚げしらす	かゆ さつまいも	ほうれんそう りんご (ベビー フード) なす かぼちゃ たま ねぎ
8 火	つぶし粥(60) きゃべつスープ かれのい かぶ煮	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉 のカリフラワー煮	かれい 若鶏.むね ひき肉 (皮なし、生)	かゆ じゃがいも	キャベツ かぶ たまねぎ カリ フラワー にんじん
9 水	つぶし粥(60) 茄子スープ 鶏ひき肉のブ ロccoli煮	つぶし粥(60) 白菜スープ 豆腐のさつま 芋煮	若鶏.むね ひき肉(皮なし、 生) 豆腐	かゆ さつまいも	なす ブロccoli にんじん はくさい たまねぎ
10 木	つぶし粥(60) かぶスープ 豆腐の南瓜 煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ かれのい じゃが芋煮	豆腐 かれのい	かゆ じゃがいも	かぶ かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん
11 金	つぶし粥(60) じゃが芋スープ かれのい トマト煮	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	かれい 若鶏.むね ひき肉 (皮なし、生)	かゆ じゃがいも うどん	トマト なす だいこん こまつ な りんご (ベビーフード)
12 土	つぶし粥(60) 南瓜スープ 鶏ひき肉の キャベツ煮	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 豆腐のブ ロccoli煮	若鶏.むね ひき肉(皮なし、 生) 豆腐	かゆ じゃがいも	かぼちゃ キャベツ たまねぎ ブロccoli にんじん
15 火	つぶし粥(60) じゃが芋スープ かれのい キャベツ煮	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	かれい 若鶏.むね ひき肉 (皮なし、生)	かゆ じゃがいも うどん	たまねぎ キャベツ かぶ ほう れんそう りんご (ベビーフー ド)
16 水	つぶし粥(60) 白菜スープ 豆腐の茄子 煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ しらすのブ ロccoli煮	豆腐 釜揚げしらす	かゆ さつまいも	はくさい なす にんじん たま ねぎ ブロccoli
17 木	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐の大 根煮	若鶏.むね ひき肉(皮なし、 生) 豆腐	かゆ	かぼちゃ こまつな りんご (ベビーフード) キャベツ だ いこん にんじん
18 金	つぶし粥(60) さつま芋スープ かれのい 白菜煮	つぶし粥(60) 人参スープ 鶏ひき肉のト マト煮	かれい 若鶏.むね ひき肉 (皮なし、生)	かゆ さつまいも じゃがいも	はくさい カリフラワー にんじ ん トマト
19 土	つぶし粥(60) 南瓜スープ 豆腐のキャベ ツ煮	つぶし粥(60) 大根スープ かれのいカリ フラワー煮	豆腐 かれのい	かゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ だいこん カリフラワー にんじ ん
21 月	豆腐のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) 茄子スープ しらすの南瓜 煮	豆腐 釜揚げしらす	かゆ さつまいも	ほうれんそう りんご (ベビー フード) なす かぼちゃ たま ねぎ
22 火	つぶし粥(60) きゃべつスープ かれのい かぶ煮	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 鶏ひき肉 のカリフラワー煮	かれい 若鶏.むね ひき肉 (皮なし、生)	かゆ じゃがいも	キャベツ かぶ たまねぎ カリ フラワー にんじん
23 水	つぶし粥(60) 茄子スープ 鶏ひき肉のブ ロccoli煮	つぶし粥(60) 白菜スープ 豆腐のさつま 芋煮	若鶏.むね ひき肉(皮なし、 生) 豆腐	かゆ さつまいも	なす ブロccoli にんじん はくさい たまねぎ
24 木	つぶし粥(60) かぶスープ 豆腐の南瓜 煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ かれのい じゃが芋煮	豆腐 かれのい	かゆ じゃがいも	かぶ かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん
25 金	つぶし粥(60) じゃが芋スープ かれのい トマト煮	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	かれい 若鶏.むね ひき肉 (皮なし、生)	かゆ じゃがいも うどん	トマト なす だいこん こまつ な りんご (ベビーフード)
26 土	つぶし粥(60) 南瓜スープ 鶏ひき肉の キャベツ煮	つぶし粥(60) じゃが芋スープ 豆腐のブ ロccoli煮	若鶏.むね ひき肉(皮なし、 生) 豆腐	かゆ じゃがいも	かぼちゃ キャベツ たまねぎ ブロccoli にんじん
28 月	つぶし粥(60) 茄子スープ 鶏ひき肉のカ リフラワー煮	つぶし粥(60) 南瓜スープ 豆腐の白菜 煮	若鶏.むね ひき肉(皮なし、 生) 豆腐	かゆ	なす カリフラワー にんじん かぼちゃ はくさい たまねぎ
29 火	つぶし粥(60) じゃが芋スープ かれのい キャベツ煮	鶏野菜煮込みうどん りんご煮	かれい 若鶏.むね ひき肉 (皮なし、生)	かゆ じゃがいも うどん	たまねぎ キャベツ かぶ ほう れんそう りんご (ベビーフー ド)
30 水	つぶし粥(60) 白菜スープ 豆腐の茄子 煮	つぶし粥(60) 玉葱スープ しらすのブ ロccoli煮	豆腐 釜揚げしらす	かゆ さつまいも	はくさい なす にんじん たま ねぎ ブロccoli
31 木	鶏肉のつぶし粥 りんご煮	つぶし粥(60) きゃべつスープ 豆腐の大 根煮	若鶏.むね ひき肉(皮なし、 生) 豆腐	かゆ	かぼちゃ こまつな りんご (ベビーフード) キャベツ だ いこん にんじん

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 6.2g 脂質 1.3g 炭水化物 23.3g カルシウム 38mg 食塩 0.1g

**HOSFEX**