2023年5月 後期

母子愛育会ナーサリールーム

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	鶏肉と野菜の全粥 ステック大根	全粥　玉葱の味噌汁 しらすとじゃが芋の塩煮	鶏ひき肉　みそ　しらす	かゆ　砂糖　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　だいこん
2	火	全粥　じゃが芋の味噌汁 高野豆腐ときゃべつの煮物	豚野菜の全粥　人参スープ	みそ　高野豆腐　豚ひき肉	かゆ　じゃがいも	キャベツ　にんじん　こまつな たまねぎ
6	土	しらすの全粥　白菜の味噌汁	全粥　きゃべつスープ お麩と人参の味噌煮	しらす　みそ	かゆ　砂糖	にんじん　はくさい　たまねぎ キャベツ　ピーマン
8	月	全粥　きゃべつスープ 鶏ささみと青梗菜のケチャップ煮	しらすとわかめの全粥　バナナ	ささみ　しらす　わかめ	かゆ	キャベツ　チンゲンサイ にんじん　もやし　バナナ
9	火	全粥　南瓜の味噌汁 たらと人参の煮物	全粥　小松菜スープ 豚ひき肉ときゃべつの味噌煮	みそ　たら　豚ひき肉	かゆ	かぼちゃ　にんじん　こまつな キャベツ　しめじ
10	水	鶏野菜うどん　ステックじゃが芋	全粥　白菜の味噌汁 高野豆腐とトマトの煮物	鶏ひき肉　あおのり　みそ 高野豆腐	うどん　じゃがいも　かゆ	たまねぎ　にんじん　はくさい トマト　キャベツ
11	木	全粥　大根の味噌汁 かれいと玉葱のミルク煮	スティックパン　お麩スープ りんご	みそ　かれい　牛乳	かゆ　片栗粉　食パン	だいこん　たまねぎ　にんじん かぶ　キャベツ　りんご
12	金	全粥　さつま芋の味噌汁 しらすとほうれん草の塩煮	豆腐パンケーキ　野菜スープ	みそ　しらす　豆腐	かゆ　さつまいも　薄力粉 じゃがいも	ほうれんそう　にんじん バナナ　たまねぎ
13	土	全粥　人参の味噌汁 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物	全粥　もやしスープ お麩と南瓜の味噌煮	みそ　鶏ひき肉	かゆ　じゃがいも	にんじん　もやし　かぼちゃ ねぎ
15	月	全粥　かぶの味噌汁 しらすとトマトの塩煮	全粥　もやしの味噌汁 豚ひき肉と小松菜の煮物	みそ　しらす　豚ひき肉	かゆ	かぶ　トマト　はくさい　もやし こまつな　にんじん
16	火	鶏肉のミルク粥　りんご	全粥　アスパラスープ お麩と人参の味噌煮	鶏ひき肉　牛乳　チーズ みそ	かゆ	たまねぎ　ブロッコリー りんご　アスパラガス にんじん　ピーマン
17	水	全粥　大根の味噌汁 鱈とさつま芋の煮物	豆腐全粥　バナナ	みそ　鱈　豆腐	かゆ　さつまいも	だいこん　ほうれんそう にんじん　バナナ
18	木	全粥　人参スープ 鶏ささみと青梗菜のケチャップ煮	全粥　じゃが芋の味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物	ささみ　みそ　高野豆腐	かゆ　じゃがいも	にんじん　チンゲンサイ ほうれんそう
19	金	全粥　小松菜スープ かれいと白菜の味噌煮	全粥　豚汁　さつま芋の甘煮	かれい　みそ　豚ひき肉	かゆ　さつまいも　砂糖	こまつな　はくさい　にんじん ほうれんそう
20	土	全粥　ほうれん草の味噌汁 お麩と玉葱の煮物	全粥　白菜スープ しらすともやしの煮物	みそ　しらす	かゆ	ほうれんそう　たまねぎ にんじん　はくさい　もやし
22	月	鮭のクリームパスタ ステック人参	全粥　人参の味噌汁 高野豆腐とブロッコリーの煮物	鮭　牛乳　みそ　チーズ 高野豆腐	スパゲッティ　片栗粉　砂糖 かゆ	ほうれんそう　たまねぎ にんじん　ブロッコリー
23	火	全粥　大根の味噌汁 鶏ひき肉とトマトの煮物	全粥　小松菜スープ しらすとじゃが芋の味噌煮	みそ　鶏ひき肉　しらす	かゆ　じゃがいも	だいこん　トマト　キャベツ こまつな　にんじん
24	水	全粥　アスパラスープ 豆腐とほうれん草の煮物	スティックパン　さつま芋の味噌汁 豚ひき肉と白菜のケチャップ煮	豆腐　みそ　豚ひき肉	かゆ　さつまいも　食パン	アスパラガス　ほうれんそう はくさい　たまねぎ
25	木	鱈と海苔の全粥 ステックじゃが芋	全粥　南瓜の味噌汁 お麩と大根の煮物	鱈　あおのり　みそ	かゆ　じゃがいも	こまつな　にんじん　かぼちゃ だいこん
26	金	全粥　白菜の味噌汁 鶏ささみと人参の塩煮	豆腐パンケーキ　野菜スープ	みそ　ささみ　豆腐	かゆ　じゃがいも　薄力粉	はくさい　にんじん　バナナ たまねぎ
27	土	全粥　もやしスープ しらすときゃべつの味噌煮	全粥　ほうれん草の味噌汁 高野豆腐と人参の煮物	しらす　みそ　高野豆腐	かゆ	もやし　キャベツ　にんじん ほうれんそう
29	月	全粥　茄子の味噌汁 豆腐ときゃべつの煮物	全粥　南瓜スープ 鶏ささみとトマトの塩煮	みそ　豆腐　ささみ	かゆ	なす　キャベツ　かぼちゃ トマト
30	火	全粥　人参スープ 鱈と大根の味噌煮	全粥　小松菜の味噌汁 高野豆腐とじゃが芋の煮物	鱈　みそ　高野豆腐	かゆ　じゃがいも	にんじん　だいこん　こまつな
31	水	鶏野菜味噌うどん　りんご	全粥　人参の味噌汁 お麩とほうれん草の煮物	鶏ひき肉　みそ	うどん　かゆ	かぼちゃ　たまねぎ　りんご にんじん　ほうれんそう

調味料：昆布だし、塩、砂糖、醤油、味噌、ケチャップを使用しています

栄養価：カロリー　167cal　たんぱく質　7.9g　脂質　2.2g　炭水化物　31.5g　カルシウム　61mg　食塩　0.8g

HOSFEX