

2024年度 5月 献立表（おかゆ食）



| 曜 | 日 | | 献立名 | | 材料名 | | | |
|---|----|----|-------------------------------------|--------------|-----------------------------|----------------------|---|-----------------|
| | | | 昼食 | 午後おやつ | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | その他 |
| 水 | 1 | | おかゆ みそ汁（なす） 鶏の彩り煮 | チーズスティックパン | 鶏ささ身,ハルメ ザンチース | 米,かたくり粉,食 パン,バター | なす,きゅうり,に んじん | 水,だし汁,みそ,お 湯 |
| 木 | 2 | | おかゆ 和風スープ（麩とわかめ） ブロッコリーのしらす煮 | のりおおか粥 | わかめ,しらす干 し,かつお節,あお のり | 米,麩,かたくり粉 | ブロッコリー,に んじん | 水,だし汁 |
| 月 | | 20 | おかゆ かぼちゃのスープ チキンのキャベツ煮 | フルーツゼリー(りんご) | 鶏ささ身,粉寒天 | 米,かたくり粉 | かぼちゃ,キャベ ツ,にんじん,りん ご濃縮還元ジュース | 水,だし汁 |
| 火 | 7 | 21 | おかゆ みそ汁（かぶ） ツナじゃが煮 | 豆乳もち | ツナ缶（水煮）, 豆乳,きな粉(大 豆) | 米,じゃがいも,か たくり粉,砂糖 | かぶ,玉葱,にんじ ん | 水,だし汁,みそ |
| 水 | 8 | 22 | おかゆ みそ汁(さつまいもと玉ねぎ) 人参のそぼろあんかけ | 果物(バナナ) | 鶏ささ身 | 米,さつまいも,か たくり粉 | 玉葱,にんじん,バ ナナ | 水,だし汁,みそ |
| 木 | 9 | 23 | 煮込みうどん かぼちゃの含め煮 | のりおおか粥 | しらす干し,かつ お節,あおのり | うどん(ゆで),かた くり粉,米 | にんじん,キャベ ツ,かぼちゃ | だし汁,水 |
| 金 | 10 | 24 | おかゆ じゃがいものスープ ツナ野菜煮 | ひじき粥 | ツナ缶（水煮）, ひじき(乾) | 米,じゃがいも,か たくり粉 | 玉葱,キャベツ,に んじん,きゅうり | 水,だし汁 |
| 月 | 13 | 27 | おかゆ みそ汁（人参・玉ねぎ） ブロッコリーのそぼろ煮 | 青菜粥 | 鶏ささ身,かつお 節 | 米,かたくり粉 | にんじん,玉葱,ブ ロccoliリー,ほう れんそう | 水,だし汁,みそ |
| 火 | 14 | 28 | おかゆ かぶのスープ しらすトマト煮 | じゃがいもお焼き | しらす干し,あお のり | 米,かたくり粉, じゃがいも,油 | かぶ,玉葱,トマト 缶,キャベツ,にん じん | 水,だし汁 |
| 水 | 15 | 29 | おかゆ 和風スープ(わかめ・もやし) 鮭と野菜の煮ひたし | ジャムサンド | わかめ,鮭 | 米,かたくり粉,食 パン,バター | もやし,ほうれん そう,にんじん,い ちごジャム(低糖 度) | 水,だし汁,お湯 |
| 木 | 16 | 30 | おかゆ みそ汁（小松菜） 鶏のひじき煮 | ツナキャベツ粥 | ひじき(乾),鶏ささ 身,ツナ缶（水 煮） | 米,かたくり粉 | こまつな,玉葱,に んじん,きゅうり, キャベツ | 水,だし汁,みそ |
| 金 | 17 | 31 | おかゆ かぼちゃのスープ 鶏の野菜煮 | おおか粥 | 鶏ささ身,かつお 節 | 米,かたくり粉 | かぼちゃ,はくさ い,にんじん,玉葱 | 水,だし汁 |

※味付けに、塩・砂糖・醤油・味噌 の調味料を使用します。

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

