



日付		曜	後期食	
			午前食	午後食
1	15	水	①軟飯 ②もやしのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ炒め ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参ともやし煮
2	/	木	①軟飯 ②わかめのみそ汁 ③鶏肉のソテー ④ブロッコリーとコーンサラダ	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④キャベツソテー
/	17	金	①にゅうめん(挽肉・もやし・人参) ②じゃが芋のチーズ焼き ③トマト煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③人参しらす煮 ④キャベツと大根のゆかり和え
4	18	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉ねぎ) ②豆腐煮 ③人参ピーマン炒め	①軟飯 ①じゃが芋のスープ ③白身魚のフライ ④かぶと人参煮
6	20	月	①軟飯 ②わかめのみそ汁 ③白身魚のソテー ④人参と玉ねぎ煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③肉じゃが風煮 ④人参とキャベツ煮
7	21	火	①軟飯 ②玉葱のスープ ③じゃが芋の挽肉あん ④もやしと人参サラダ	①煮込みうどん(人参・キャベツ) ②大根のそぼろあんかけ ③玉ねぎソテー
8	22	水	①軟飯 ②小松菜の清まし汁 ③豆腐のそぼろあんかけ ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚のごま焼き ④小松菜と人参ソテー
9	/	木	①軟飯 ②豆腐のみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ炒め ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋と人参の胡麻あえ
10	24	金	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐の挽肉あん ④いんげん煮	①軟飯 ②豆腐のスープ ③鶏肉の照り焼き ④あけぼのポテト
/	25	土	①にゅうめん(豚ひき肉・玉ねぎ・いんげん) ②南瓜煮 ③人参煮	①トースト ②キャベツのスープ ③カレーのムニエル風 ④いんげんと人参ソテー
13	27	月	①軟飯 ②白菜の清まし汁 ③白身魚の味噌焼き ④大根と人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③大根の挽肉炒め ④ほうれん草と人参煮
14	28	火	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉の照り焼き風 ④小松菜と人参の和え物	①にゅうめん(鶏ひき肉・キャベツ・人参) ②さつま芋煮 ③いんげん人参煮
3	/	金	①軟飯 ②麩の清まし汁 ③鶏肉のからあげ風 ④人参と胡瓜のサラダ	①軟飯 ②キャベツの清まし汁 ③カレーの味噌焼き ④ほうれん草と人参ソテー
16	/	木	①人参軟飯 ②玉ねぎのスープ ③鶏肉チーズ焼き ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③白身魚照り焼き ④人参煮