

日付	曜	後期食		
		午前食	午後食	
1	15/29	水	①全粥 ②みそ汁(白菜) ③鶏肉と玉葱煮 ④チンゲン菜煮	①全粥 ②スープ(ほうれん草) ③南瓜のそぼろ煮 ④大根と人参炒め
2	/	木	①トースト ②スープ(もやし) ③ささ身と人参煮 ④ブロッコリー煮	①全粥 ②みそ汁(玉ねぎ) ③豆腐煮 ④南瓜煮
/	17	金	①全がゆ ②人参のスープ ③豆腐煮 ④キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②みそ汁(かぶ) ③鶏肉煮 ④人参煮
4	18	土	①にゅうめん(玉ねぎ・人参・しらす) ②じゃが芋煮 ③白菜煮	①全粥 ②スープ(大根) ③白身魚煮 ④人参胡瓜煮
6	20	月	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とチンゲン菜煮	①全粥 ②スープ(白菜) ③じゃが芋そぼろ煮 ④キャベツ煮
7	21	火	①軟飯 ②かぶのスープ ③ささみ煮 ④人参キャベツ煮	①煮込みうどん(シラス・玉ねぎ) ②白菜煮 ③人参煮
8	22	水	①軟飯 ②コーンスープ ③じゃが芋の挽肉あん ④もやし胡瓜煮	①トースト ②スープ(人参) ③白身魚煮 ④小松菜煮
9	30	木	①煮込みうどん(鶏ひき肉・大根・人参) ②豆腐煮 ③じゃが芋煮	①全粥 ②みそ汁(玉ねぎ) ③人参の挽肉あん ④小松菜ソテー
10	24	金	①軟飯 ②みそ汁(ほうれん草) ③鶏挽き肉と人参煮 ④きゅうり煮	①全粥 ②みそ汁(大根) ③豆腐煮 ④もやしと人参煮
11	25	土	①にゅうめん(キャベツ・挽肉) ②人参シラス煮 ③もやし煮	①全粥 ②みそ汁(ほうれん草) ③カレイ煮 ④玉ねぎ人参ソテー
13	27	月	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とブロッコリー煮	①全粥 ②みそ汁(人参) ③豆腐の挽肉あん ④チンゲン菜煮
14	28	火	①全粥 ②みそ汁(キャベツ) ③豆腐の挽肉あん ④南瓜煮	①トースト ②スープ(じゃが芋) ③人参シラス煮 ④もやしとコーン煮
16	☆	木	①人参全がゆ ②みそ汁(豆腐) ③ささみ煮 ④チンゲン菜ときゅうり煮	①全粥 ②スープ(もやし) ③カレイ煮 ④人参ソテー

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

日付	曜	主な材料	献立					
			午前おやつ	午前食	午後食			
1	15/29	水	マンナ	①わかめご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③肉じゃが ④いんげんと白菜の胡麻和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②人参クッキー ②ほうれん草のスープ ⑤フルーツ	米 じゃが芋 油 小豆粉 しらす ごま マンナ	豚肉 牛乳 バター 味噌	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 胡瓜 チンゲン菜 わかめ
2	/	木	ヨーグルト	①クロワッサン ③大豆のシチュー ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	⑥りんごジュース ②じゃこチャーハン ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ	クロワッサン 米 油 ごま油	鶏肉 ホワイトソース 牛乳 ベーコン 大豆 じゃこ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 もやし コーン ブロッコリー パセリ
/	17	金	クラッカー	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(板麩・長ねぎ) ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②ちんすこう かぶのみそ汁 ⑤フルーツ	油 じゃが芋 ごま 小麦粉 ラード クラッカー	麩 豆腐 鶏肉 卵	玉ねぎ のり キャベツ 人参 もやし 胡瓜 長ねぎ
4	18	土	オレンジジュース	①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ④じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース ②かやくおにぎり ②大根のスープ ⑤フルーツ	スパゲティ 油 じゃが芋 米	ベーコン 鶏ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン あさつき 白菜 わかめ みつば
6	20	月	クラッカー	①ご飯②みそ汁(麩・長ねぎ) ③鮭のピザ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②マーブル煮しパン ②白菜のスープ ⑤フルーツ	米 お麩 油 ホットケーキミックス クラッカー	チーズ 卵 鮭 味噌 バター 牛乳	玉葱 チンゲン菜 キャベツ 人参 コーン 長ねぎ パセリ
7	21	火	ビスケット	①ゆかりご飯②清汁(かぶ・わかめ) ③唐揚げレモンソース ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	⑥りんごジュース ②スイートポテト ②玉ねぎのスープ ⑤フルーツ	米 ごま さつま芋 ビスケット	鶏肉 チーズ 生クリーム 牛乳	ゆかり レモン 人参 キャベツ 胡瓜 レーズン かぶ わかめ
8	22	水	マンナ	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ④三色和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②ブルーベリーマフィン ②人参のスープ ⑤フルーツ	米 じゃが芋 ごま ごま油 ホットケーキミックス マンナ	豚肉 牛乳 卵 バター	玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし 胡瓜 キャベツ コーン あさつき ブルーベリージャム
9	30	木	ヨーグルト	①塩ラーメン ③じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳①新米おにぎり(9日) ②新米おにぎり(30日配布) ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ	中華麺 米 ごま油 じゃが芋 エッグケア	豚肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	キャベツ 人参 もやし にら 長ねぎ 玉ねぎ コーン
10	24	金	クラッカー	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③スタミナ焼き ④カレーポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②ラスク ②大根のみそ汁 ⑤フルーツ	米 じゃが芋 エッグケア 食パン クラッカー	豚肉 マーガリン 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 ほうれん草
11	25	土	りんごジュース	①ちゃんぽんにゅう麺 ④ウイナーケチャップソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース ②焼きおにぎり ②ほうれん草のみそ汁 ⑤フルーツ	そうめん ごま油 油 ごま	ウイナー 豚肉	人参 にら キャベツ もやし 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン かつお節
13	月	月	クラッカー	①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鯖のマヨポン焼き ④ブロッコリーおかか和え ⑤フルーツ	⑥りんごジュース ②ピーチケーキ ②人参のみそ汁 ⑤フルーツ	米 そうめん ホットケーキミックス エッグケア クラッカー	さわら 牛乳 バター 卵	しめじ 白桃缶 ブロッコリー 人参 みつば
14	28	火	ビスケット	①麻婆ひじき丼 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①牛乳 ②お好み焼き ②じゃが芋のスープ ⑤フルーツ	米 小麦粉 油 ごま油 片栗粉	豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳 ツナ 豆腐 卵 小麦粉 醤油	玉ねぎ 人参 南瓜 ひじき 長ねぎ 青のり ねぎ えのき 筍 キャベツ もやし

★誕生日会★

16	木	クラッカー	①五目チャーハン②中華スープ(にら・豆腐) ③鶏唐甘酢あんかけ ④-1 春巻ナムル ④-2チンゲン菜ソテー ④-3 トマト⑤フルーツ	①オレンジジュース ②-1 誕生日ケーキ ②-2 クッキー ②-3 ホイップ	米 油 ごま ごま油 小麦粉 春雨 片栗粉 ケーキ	ベーコン 鶏肉 絹豆腐 バター ホイップ	椎茸 チンゲン菜 グリーンピース 長葱 コーン 胡瓜 人参 もやし キャベツ トマト にら 玉ねぎ
----	---	-------	---	---	------------------------------------	-------------------------------	--

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。