

日付	曜	後期食		
		午前食	午後食	
4	18	土	①にゅうめん(鶏挽肉・もやし・キャベツ) ③ほうれん草煮 ④人参煮	①軟飯 ②みそ汁(キャベツ) ③豆腐のうま煮風 ④もやし人参ソテー
6	20	月	①軟飯 ②すまし汁(麩) ③鮭の胡麻焼き ④いんげん煮	①トースト ②みそ汁(じゃが芋) ③和風ハンバーグ風 ④人参キャベツ煮
7	21	火	①煮込みうどん(人参・大根・鶏挽肉) ③キャベツサラダ風	①軟飯 ②みそ汁(大根) ③豆腐の炒り煮 ④もやしのナムル風
8	/	水	①軟飯 ②みそ汁(もやし) ③じゃが芋のそぼろ煮 ④かぶ煮	①軟飯 ②みそ汁(豆腐) ③鶏肉の照り焼き風 ④キャベツ人参とコーン炒め
9	23	木	①軟飯 ②みそ汁(キャベツ) ③鶏肉のチーズ焼き ④小松菜人参煮	①軟飯 ②スープ(白菜) ③鮭の胡麻焼き ④キャベツ炒め
10	24	金	①軟飯(混ぜこみ風) ②清まし汁(麩) ③豆腐挽肉煮 ④きゅうり煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・白菜・大根) ③小松菜人参炒め
11	25	土	①煮込みうどん ②みそ汁(なす) ③さつまいもと鶏肉煮 ④ほうれん草煮	①軟飯 ②すまし汁(豆腐) ③白身魚煮 ④人参とキャベツソテー
/	27	月	①軟飯 ②みそ汁(大根) ③白身魚煮 ④人参ともやしの胡麻和え	①軟飯 ②スープ(キャベツ) ③鶏肉唐揚げ風 ④ほうれん草コーンソテー
14	28	火	①軟飯 ②みそ汁(豆腐) ③鶏肉チーズ焼き ④小松菜人参の炒め物	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参・ほうれん草) ③じゃが芋煮 ④玉ねぎ煮
15	29	水	①軟飯 ②みそ汁(人参) ③豆腐野菜そぼろあん ④いんげん胡麻煮	①トースト ②スープ(キャベツ) ③カレイムニエル風 ④じゃが芋サラダ風
16	30	木	①軟飯 ②清まし汁(じゃが芋) ③カレイの胡麻焼き ④ブロッコリー煮	①ごま軟飯 ②みそ汁(大根) ③じゃが芋とピーマンのそぼろ煮④チンゲン菜煮
17	31	金	①軟飯 ②清まし汁(大根) ③麻婆豆腐風 ④胡瓜ともやし炒め	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ・いんげん) ②さつまいも煮 ③キャベツの青海苔ソテー

22	☆	水	①ピラフ風 ②スープ(キャベツ) ③豆腐のハンバーグ風 ④ブロッコリートマト煮	①軟飯 ②コーンのスープ ③カレイのムニエル ④南瓜と人参煮
----	---	---	--	-----------------------------------

日付	曜		午前食	午後食	主な材料		
			献立名	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
4	18	土	オレンジジュース ①味噌にゅうめん ④野菜の白和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①納豆チャーハン ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ	そうめん・油 ごま 米 ごま油	豚肉 豆腐・味噌 納豆	①オレンジジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2いちご ②-3ホイップクリーム
6	20	月	クラッカー ①ご飯②清汁(花麩・わかめ) ③鮭の胡麻味噌焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①黒糖蒸しパン ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ	米 ごま 油 麩 黒糖蒸しパンミックス クラッカー	鮭 味噌 油揚げ 牛乳	長ねぎ 切干大根 人参 椎茸 いんげん
7	21	火	ビスケット ①豚汁うどん ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳①-1七草粥(7日) ①-2山菜おこわ(21日) ②大根のみそ汁 ⑤フルーツ	うどん ごま油 油 ごま 米 しらたき もち米 ビスケット	豚肉 油揚げ 味噌 じゃが芋 牛乳	大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 胡瓜 かぶ 山菜
8	/	水	マンナ ①ひじきめし(郷土料理・大分) ②みそ汁(わかめ・もやし) ④厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①クリスピークッキー ②豆腐のみそ汁 ⑤フルーツ	うどん ごま油 油 ごま 米 しらたき パター もち米 マンナ	豚肉 油揚げ 味噌 じゃが芋 牛乳	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 胡瓜 かぶ 山菜
9	23	木	ヨーグルト ①ご飯②みそ汁(キャベツ・にら) ③中華風ローストチキン ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①じゃこスパゲティ ②白菜のスープ ⑤フルーツ	米 スパゲティ ごま・ごま油 しらたき	鶏肉 油揚げ 牛乳・味噌 じゃこ・ヨーグルト	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 キャベツ・にら あさつき・ゆかり
10	24	金	クラッカー ①ドライカレー ②すまし汁(花麩・わかめ) ④ツナサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳①-1揚げパン(10日) ①-2ドーナツ(24日) ②大根のスープ ⑤フルーツ	米 麩 油 バターロール バター エッグケア クラッカー 小麦粉	豚挽肉 ツナ 豆腐 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン きゅうり キャベツ わかめ
11	25	土	リンゴジュース ①焼きうどん ②みそ汁(なす・油揚げ) ④さつまいもと鶏肉の揚げ煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①中華おこわ ②豆腐のすまし汁 ⑤フルーツ	うどん・もち米 さつまいも・米 油・ごま油 片栗粉	味噌 鶏肉・油揚げ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草・ナス 筍・椎茸・あさつき
/	27	月	クラッカー ①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鱈の竜田揚げ ④春菊の胡麻和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ブルーベリーマフィン ②キャベツのスープ ⑤フルーツ	*・ホットケーキミックス ごま・油・片栗粉 ブルーベリージャム バター・クラッカー	鱈 味噌・油揚げ 卵 牛乳	人参・もやし 春菊・白菜 大根 レモン
14	28	火	ビスケット ①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉のカレー焼き ④野菜のパターソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①マヨコーンサンド ②ほうれん草のみそ汁 ⑤フルーツ	米 油 食パン パター エッグケア ビスケット	鶏肉 ハム 味噌 牛乳 豆腐	玉ねぎ 小松菜 コーン もやし 長ねぎ わかめ
15	29	水	マンナ ①ご飯②みそ汁(あさつき・なめこ) ③洋風厚焼き卵 ④いんげんと白菜の和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①焼きビーフン ②キャベツのスープ ⑤フルーツ	米 油 ビーフン マンナ	卵 鶏挽肉 牛乳 味噌 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン いんげん 白菜 胡瓜 なめこ あさつき
16	30	木	ヨーグルト ①豚丼 ②すまし汁(春雨・わかめ) ④ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①サモサ ②大根のみそ汁 ⑤フルーツ	米 しらたき 春雨 餃子の皮 油 じゃが芋	豚肉 豚挽肉 牛乳 ヨーグルト かつお節	玉ねぎ 人参 のり ブロッコリー キャベツ わかめ
17	31	金	クラッカー ①麻婆豆腐丼 ②清汁(大根・あさつき) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳①-1お芋のパター唐揚げ(17日) ①-2スイートポテト(31日) ②玉ねぎのスープ ⑤フルーツ	米・油・片栗粉 春雨・バター・クラッカー エッグケア・さつまいも ごま・じゃが芋	豆腐 豚挽肉 味噌・牛乳 生クリーム	長ねぎ 干し椎茸 筍・人参・大根 あさつき・もやし キャベツ・胡瓜

★ お誕生日会 ★

22		水	クラッカー ①カレーピラフ ②スープ(人参・キャベツ・コーン)③ハンバーグ ④-1ポテトサラダ④-2ブロッコリー ④-3トマト⑤フルーツ	①オレンジジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2いちご ②-3ホイップクリーム	*・小麦粉・クラッカー バター・パン粉 じゃが芋・ケーキ エッグケア	豚挽肉・卵 ホイップ 牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン 胡瓜・コーン キャベツ・イチゴ ブロッコリー・トマト
----	--	---	--	--	---	---------------------	---