



日付	曜	後期食		
		午前食	午後食	
1	15	土	①軟飯 ②麩とわかめのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあんかけ ④胡瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③豚ひき肉ともやしソテー ④じゃが芋と人参煮
4	18	火	①軟飯 ②大根と人参のスープ ③鮭のムニエル(小麦粉・油) ④チンゲン菜煮	①トースト ②もやしのスープ ③ささみと人参ソテー ④南瓜甘煮
5	25	水	①にゅうめん(豚ひき肉・白菜) ②じゃが芋と人参煮 ③りんご煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③しらすとトマト煮 ④胡瓜煮
6	20	金	①あんかけパスタ(豚ひき肉・野菜) ②もやしスープ ③南瓜の甘煮 ④りんご煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③しらすと玉ねぎソテー ④ブロッコリーと人参煮
8	21	土	①軟飯 ②かぶの清まし汁 ③白身魚の味噌焼き ④キャベツソテー	①軟飯 ②キャベツのスープ ③豚ひき肉と玉葱煮 ④人参煮
10	17	月	①軟飯 ②さつまいのみそ汁 ③豆腐と豚ひき肉煮 ④いんげんのソテー	①チーズトースト ②絹さやのスープ ③鶏レバーとキャベツソテー ④さつまい煮
12	26	水	①軟飯 ②キャベツのスープ ③じゃが芋の鶏そぼろあんかけ ④ひじきと人参煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②しらすの玉ねぎあんかけ ③りんご煮
13	27	木	①軟飯 ②人参スープ ③鶏レバーと玉葱ソテー ④ブロッコリーと人参サラダ	①トースト ②玉ねぎのスープ ③鮭のバター焼き ④キャベツの青海苔煮
14	28	金	①煮込みうどん(豚ひき肉・玉ねぎ・絹さや) ②里芋と人参煮 ③りんご煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐のチーズ焼き ④ピーマンと人参ソテー
29		土	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚の照り焼き ④胡瓜煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③豆腐の味噌煮 ④小松菜サラダ

3		水	①軟飯 ②人参の清汁 ③鶏ひき肉と玉葱ソテー ④大豆と胡瓜煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③豆腐のごま煮 ④トマト煮
---	--	---	-----------------------------------	------------------------------

19		水	①軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④ポテトサラダ	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③白身魚の磯辺焼き ④胡瓜と人参煮
----	--	---	------------------------------------	-----------------------------------

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	午前食	午前おやつ	午後食	主な材料			
					熱や力に なるもの	血や筋に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	15	土	①焼きそば ②清汁(麩・長ねぎ) ③さつまい芋サラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②おかかおにぎり ③玉ねぎの清汁 ④フルーツ	中華麺・油 さつまいも アレルギー用マヨネーズ 米・ごま・麩	豚ひき肉 牛乳 かつおぶし	キャベツ・ピーマン いんげん コーン・人参・長ねぎ もやし
4	18	火	①ご飯②みそ汁(さつまい芋・ねぎ) ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②人参ケーキ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米・さつまい芋 ホットケーキミックス 油 しらす・バター	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 人参・いんげん チンゲン菜・キャベツ
5	26	水	①シーフードカレー(完了) ②スープ(大根・万能ねぎ) ③ブロッコリーとコーンサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ピザトースト ③人参のスープ ④フルーツ	米・油 食パン じゃが芋	えび いか 牛乳・チーズ ツナ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ コーン・ピーマン 大根・万能ねぎ
6	20	木	①ご飯②味噌汁(玉葱・しめじ) ③カレーの幽庵焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②きな粉揚げパン ③さつまい芋のスープ ④フルーツ	米・パン 油 ごま ごま油	カレイ・きな粉 牛乳 みそ	玉葱・もやし わかめ ゆず 人参・しめじ
7	21	金	①ご飯②清汁(大根・長ねぎ) ③かに玉 ④胡瓜の中華風サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②和風スパゲッティ ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米・油・片栗粉 スパゲッティ しらす・ごま油	卵・かに ハム 豚ひき肉 牛乳	大根・長ねぎ・人参 玉ねぎ・しめじ・えのき 椎茸・グリルピーズ 胡瓜・もやし
8	22	土	①味噌ラーメン ②豚肉と大根の煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり ③チンゲン菜のみそ汁 ④フルーツ	中華麺 油 ごま油 米	豚肉・豚ひき肉 牛乳 味噌	人参・長ねぎ あさつき・大根・キャベツ コーン・昆布・のり にら
10	17	月	①カレーうどん(完了) ②じゃが芋のチーズ焼き ③トマト ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②いなり寿司 ③南瓜のみそ汁 ④フルーツ	うどん・米 じゃが芋 油	ベーコン 油揚げ 豚肉 チーズ・牛乳	人参・玉葱 コーン 小松菜 トマト
12	25	水・火	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③筑前煮(完了) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②アップルヨーグルトケーキ ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・油 ホットケーキミックス ごま 里芋・春雨	鶏肉 卵・ヨーグルト 牛乳 みそ	なめこ・みつば 人参・椎茸 きゅうり・きぬさや キャベツ
13	27	木	①ツナサンド②スープ(白菜・わかめ) ③ポークビーンズ ④小松菜のサラダ ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ココアクッキー ③コーンのスープ ④フルーツ	パン・小麦粉 油・米・バター じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉 大豆 牛乳 ツナ	人参・白菜 小松菜・玉ねぎ コーン・小松菜・もやし わかめ・グリーンピース
14		金	①ご飯②けんちん汁 ③鮭のマヨネーズ焼き ④ほうれん草のごま和え ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・マカロニ 油・ごま じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ	鮭・豆腐 きな粉 豚肉 牛乳	椎茸・人参 ごぼう・ほうれん草 パセリ・キャベツ 長葱
29		土	①もやしラーメン ②厚揚げの旨煮 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②かやくおにぎり ③白菜のみそ汁 ④フルーツ	中華めん 米・ごま油	豚肉 牛乳・厚揚げ 油 鶏ひき肉	白菜・もやし・大根 にら・長ねぎ・しめじ 玉ねぎ 人参・みつば

★ せつぶん ★

3		月	①オニライス②清汁(花麩・みつば) ③エビフライ ④枝豆とひじきのツナマヨサラダ ⑥フルーツ	①リンゴジュース	①ほうじ茶 ②恵方巻(韓国風) ③白菜のみそ汁 ④フルーツ	米・麩・ごま油 ごま・小麦粉・パン粉 油 アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉 ツナ・えび たまご ワインナー	枝豆・みつば ひじき・ピーマン・ほうれん草 キャベツ・コーン・ひじき 海苔・人参
---	--	---	---	----------	--	---	-------------------------------	---

★ 誕生日会 ★

19		水	①カレーピラフ②スープ(キャベツ・コーン) ③ハンバーグ④ポテトサラダ ⑤人参グラッセ ⑥フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②ミックスフルーツ ③大根のみそ汁 ④フルーツ	米・小麦粉 じゃが芋・油 アレルギー用マヨネーズ パン粉・バター	牛乳・豚ひき肉 ミルクレープケーキ 合いびき肉・卵 ホイップクリーム	玉葱・きゅうり 人参・コーン ピーマン キャベツ
----	--	---	--	-----	--	---	---	-----------------------------------

★ 郷土料理 ～群馬県～★

28		金	①鶏めし②こしね汁 ③がんもの煮物 ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②みそパン ③人参スープ ④フルーツ	米・片栗粉 黒こんにゃく 里芋 ロールパン	鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ がんも かつおぶし	昆布・玉葱・のり 梅・わかめ・椎茸 長葱・大根・人参 いんげん・白菜・もやし
----	--	---	--	-----	---------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---

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。