



日付	曜	午前食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
12	26	土	にゅうめん(にら・しらす) 玉葱煮といんげん煮 ジャが芋煮	にゅうめん(にら・しらす) 玉葱煮といんげん煮 ジャが芋煮	にゅうめん(にら・しらす) 玉葱煮といんげん煮 ジャが芋煮
14	28	月	7倍粥 キャベツのスープ 白身魚味噌煮 小松菜と人参煮	5倍粥 キャベツのスープ 白身魚味噌煮 小松菜と人参煮	3倍粥 キャベツのスープ 白身魚味噌焼き 小松菜と人参炒め煮
1	15/29	火	7倍粥 玉葱スープ ひき肉ともやし煮 南瓜煮	5倍粥 玉葱スープ ひき肉ともやし煮 南瓜煮	3倍粥 玉葱スープ ひき肉ともやし煮 南瓜煮
2	30	水	7倍粥 もやしのスープ しらすと人参煮 さつま芋煮	5倍粥 もやしのみそ汁 しらすと人参煮 さつま芋煮	3倍粥 もやしのみそ汁 しらすと人参煮 さつま芋煮
3	17	木	7倍粥 玉葱スープ 豆腐のあんかけ 胡瓜と人参煮	5倍粥 玉葱スープ 豆腐のあんかけ 胡瓜と人参煮	3倍粥 玉葱スープ 豆腐のあんかけ 胡瓜と人参煮
4	18	金	7倍粥 キャベツのみそ汁 さつま芋のそぼろ煮 ピーマン煮	5倍粥 キャベツのみそ汁 さつま芋のそぼろ煮 ピーマン煮	3倍粥 キャベツのみそ汁 さつま芋のそぼろ煮 ピーマン煮
5	19	土	にゅうめん(ほうれん草) 大豆と人参煮 白菜煮	にゅうめん(ほうれん草) 大豆と人参煮 白菜煮	にゅうめん(ほうれん草) 大豆と人参煮 白菜煮
7		月	7倍粥 チンゲン菜の清汁 白身魚煮 玉葱と人参煮	5倍粥 チンゲン菜の清汁 白身魚煮 玉葱と人参煮	3倍粥 チンゲン菜の清汁 白身魚煮 玉葱と人参煮
8		火	7倍粥 白菜のスープ ひき肉と玉ねぎ煮 人参煮	5倍粥 白菜のスープ ひき肉と玉ねぎ煮 人参煮	3倍粥 白菜のスープ ひき肉と玉ねぎ煮 人参煮
9	23	水	7倍粥 みつばのみそ汁 ささみと玉葱煮 胡瓜とキャベツ煮	5倍粥 みつばのみそ汁 ささみと玉葱煮 胡瓜とキャベツ煮	3倍粥 みつばのみそ汁 ささみと玉葱煮 胡瓜とキャベツ煮
10	24	木	7倍粥 人参のみそ汁 白身魚煮 ブロッコリー煮	5倍粥 人参のみそ汁 白身魚煮 ブロッコリー煮	3倍粥 人参のみそ汁 白身魚パン粉焼き ブロッコリーごま和え
11	25	金	煮込みうどん(大根・ひき肉) じゃが芋煮 人参煮	煮込みうどん(大根・ひき肉) じゃが芋煮 人参煮	煮込みうどん(大根・ひき肉) じゃが芋煮 人参煮

16	☆	水	7倍粥 キャベツスープ ささみと玉ねぎ煮 じゃがいも煮	7倍粥 キャベツスープ ささみと玉ねぎ煮 じゃがいも煮	7倍粥 キャベツスープ ささみと玉ねぎ煮 じゃがいも煮
----	---	---	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------



令和2年9月献立表NO2




日付		曜	午後食		
			中期前半食	中期後半食	後期食
12	26	土	7倍粥 ジャが芋のみそ汁 白身魚煮 胡瓜と人参煮	5倍粥 ジャが芋のみそ汁 白身魚煮 胡瓜と人参煮	3倍粥 ジャが芋のみそ汁 白身魚煮 胡瓜と人参煮
14	28	月	7倍粥 大根のスープ ひき肉とキャバツ煮 チンゲン菜煮	5倍粥 大根のスープ ひき肉とキャバツ煮 チンゲン菜煮	3倍粥 大根のスープ ひき肉とキャバツ煮 チンゲン菜煮
1	15/29	火	7倍粥 麩のみそ汁 ピーマンとしらす煮 白菜煮	5倍粥 麩のみそ汁 ピーマンとしらす煮 白菜煮	3倍粥 麩のみそ汁 ピーマンとしらす煮 白菜煮
2	16/30	水	7倍粥 人参スープ ささみあん 小松菜ともやし煮	5倍粥 人参スープ そぼろあん 小松菜ともやし煮	3倍粥 人参スープ そぼろあん 小松菜ともやし煮
3	17	木	7倍粥 ほうれん草のみそ汁 白身魚煮 南瓜煮	5倍粥 ほうれん草のみそ汁 白身魚煮 きなこ南瓜	3倍粥 ほうれん草のみそ汁 白身魚の照り焼き風 きなこ南瓜
4	18	金	にゅうめん(玉ねぎ・しらす) 胡瓜煮 ジャが芋と人参煮	にゅうめん(玉ねぎ・しらす) 胡瓜煮 ジャが芋と人参煮	にゅうめん(玉ねぎ・しらす) 胡瓜煮 ジャが芋と人参煮
5	19	土	7倍粥 白菜のみそ汁 豆腐と人参煮 ジャが芋煮	5倍粥 白菜のみそ汁 豆腐と人参煮 ジャが芋煮	3倍粥 白菜のみそ汁 豆腐と人参煮 ジャが芋煮
7	/	月	7倍粥 大根のみそ汁 玉葱とひき肉煮 人参煮	5倍粥 大根のみそ汁 玉葱とひき肉煮 人参煮	3倍粥 大根のみそ汁 玉葱とひき肉煮 人参煮
8	/	火	7倍粥 麩のみそ汁 豆腐のあんかけ キャバツと人参煮	5倍粥 麩のみそ汁 豆腐のあんかけ キャバツと人参煮	3倍粥 麩のみそ汁 豆腐のあんかけ キャバツと人参煮
9	23	水	7倍粥 みつばスープ 白身魚煮 胡瓜ともやし煮	5倍粥 みつばスープ 白身魚煮 胡瓜ともやし煮	3倍粥 みつばスープ 白身魚の味噌焼き 胡瓜ともやし煮
10	24	木	7倍粥 キャバツのスープ ささみと人参煮 大根煮	5倍粥 キャバツのスープ ささみと人参煮 大根煮	3倍粥 キャバツのスープ ささみと人参煮 大根煮
11	25	金	7倍粥 もやしスープ ひき肉とさつま芋煮 きなこ人参	7倍粥 もやしスープ ひき肉とさつま芋煮 きなこ人参	7倍粥 もやしスープ ひき肉とさつま芋煮 きなこ人参

令和2年9月献立表 (完了食)



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					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
12	26	土	クラッカー ①みそラーメン ③じゃが芋の炒め物 ⑤フルーツ	じゃこチャーハン(軟飯) じゃが芋みそ汁 牛乳 フルーツ	中華麺 ごま油 じゃが芋 油・米	豚肉・牛乳 じゃこ ベーコン みそ	キャバツ・もやし にら・コーン 長ねぎ・人参 いんげん・玉ねぎ
14	28	月	牛乳 ①軟飯 ②清汁(キャバツ・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④小松菜和え物 ⑤フルーツ	ブルーベリーマフィン 大根のスープ 牛乳 フルーツ	米 ホットケーキミックス ブルーベリージャム 油・ごま油	牛乳 鯖 卵 みそ	キャバツ・わかめ 長ねぎ・小松菜 もやし・人参
1	15/29	火	牛乳 ①軟飯 ②みそ汁(南瓜・玉葱) ③和風ハンバーグ ④もやし炒め ⑤フルーツ	ツナスパゲティ 麩のみそ汁 牛乳 フルーツ	片栗粉 米・バター スパゲティ・パン粉 ごま油・油	牛乳 豚ひき肉 ツナ みそ	かぼちゃ・玉ねぎ 大根・もやし にら・人参 しそ・キャバツ
2	30	水	ビスケット ①チキンカレー(軟飯) ②スープ(もやし・コーン) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	きなこ揚げパン風 人参スープ 牛乳 フルーツ	米・ロールパン じゃが芋 油・ごま ごま油	鶏肉 きなこ 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャバツ コーン・もやし チンゲン菜
3	17	木	牛乳 ①麻婆豆腐丼(軟飯) ②中華スープ ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	南瓜蒸しパン ほうれん草みそ汁 牛乳 フルーツ	米・ごま油 油・ごま 片栗粉・小麦粉 バター	豆腐 豚ひき肉 牛乳・みそ	長ねぎ・干椎茸・人参 等・ひじき・胡瓜・南瓜 えのき・茗荷・にんにく レタス・しょうが
4	18	金	牛乳 ①わかめごはん(軟飯) ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③五目卵焼き ⑤フルーツ ④キャバツとツナのサラダ	チーズトースト 大根スープ 牛乳 フルーツ	米・食パン 油 さつま芋	牛乳 チーズ・みそ 卵・ツナ 豚肉・ベーコン	人参・ピーマン 玉ねぎ・キャバツ わかめ・もやし きゅうり
5	19	土	クラッカー ①五目にゅうめん ③大豆とベーコンのソテー ⑤フルーツ	夕焼けおにぎり(軟飯) 白菜みそ汁 牛乳 フルーツ	米 そうめん ごま油 油	豚肉 大豆・ベーコン 牛乳 ツナ	人参・白菜 椎茸・もやし ほうれん草 しめじ
7	/	月	マンナ 軟飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③さんまの塩焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	ぶどうゼリー 大根のみそ汁 牛乳 フルーツ	米 ぶどうゼリー素 油	さんま 油揚げ みそ 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・人参 干椎茸・大根 いんげん・みかん缶
8	/	火	牛乳 ①クロワッサン ②ポテトスープ ③南瓜グラタン ④ミニトマト ⑤フルーツ	まいたけご飯(軟飯) 麩のみそ汁 牛乳 フルーツ	米・じゃが芋 クロワッサン 油	豚ひき肉 油揚げ・ベーコン ホワイトソース 牛乳・チーズ	南瓜 玉ねぎ・ミニトマト まいたけ・人参 パセリ
9	23	水	牛乳 ①軟飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏肉のカレー焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①りんごのヨーグルト みつばスープ オレンジジュース フルーツ	米 エッグクアマヨネーズ マカロニ 油	鶏もも肉 ヨーグルト みそ・牛乳	なめこ・みつば 玉ねぎ・にんにく 生姜・胡瓜・人参 キャバツ・りんご
10	24	木	クラッカー ①軟飯 ②豚汁 ③鮭フライ風パン粉焼き ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	やきそば キャバツのスープ 牛乳 フルーツ	米・パン粉 こんにゃく 小麦粉・中華麺 里芋・ごま・油	豚肉 油揚げ 豆腐・みそ 鮭・牛乳	大根・人参 長ねぎ・ブロッコリー 万能ねぎ・キャバツ もやし・ピーマン
11	25	金	牛乳 ①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	なめしおにぎり(軟飯) もやしのスープ 牛乳 フルーツ	うどん じゃが芋 油・こんにゃく	ベーコン 鶏肉 豆腐 ツナ・牛乳	人参・大根 万能ねぎ・ごぼう 玉ねぎ・パセリ なめしの素

★誕生日会★

16		水	牛乳 ①ケチャップライス(軟飯) ②スープ ③エビフライ風パン粉焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	誕生日ケーキ 人参スープ 牛乳 フルーツ	米・小麦粉・ケーキ じゃが芋・パン粉 片栗粉・油 エッグクアマヨネーズ	えび 鶏肉 ホイップクリーム 卵・牛乳	玉葱・ピーマン 人参・胡瓜 キャバツ にんにく・生姜・コーン
----	---	---	--	-------------------------------	--	------------------------------	---

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。