



日付	曜	後期午前		後期午後	
		2	16	月	3倍粥 みそ汁(ねぎ・みつば) 肉豆腐 キャベツと人参の浸し
3	17	火	3倍粥 みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) かれのい煮魚 大根と人参煮	3倍粥 清汁(さつま芋・玉ねぎ) 豆腐のそぼろあん チンゲン菜の和え物	
4	18	水	煮込みうどん(味噌ラーメンの具) じゃが芋とコーン焼き ミニトマト	3倍粥 清汁(豆腐・みつば) 豚ひき肉のハンバーグ風 白菜のおかか和え	
5	19	木	3倍粥 みそ汁(春雨・みつば) 豚肉の甘辛煮 マカロニ胡瓜玉ねぎサラダ	3倍粥 清汁(人参・大根) 蒸し鮭のほうれん草あんかけ じゃが芋サラダ	
6	20	金	3倍粥 みそ汁(きゃべつ・えのき) 鶏肉団子 もやし胡瓜人参の和え物	3倍粥 みそ汁(じゃが芋玉ねぎ) 豆腐と小松菜煮 大根と人参の和え物	
7	21	土	大根人参鶏肉の煮込みうどん さつま芋サラダ 豆腐煮	3倍粥 みそ汁(白菜・わかめ) カレーのみそ焼き 大根のサラダ	
9	30	月	3倍粥 みそ汁(わかめ・あぶらあげ) カレーのごま焼き チンゲン菜ソテー	3倍粥 清汁(そうめん・みつば) 豆腐とじゃが芋の鶏そぼろ煮 キャベツのおかか和え	
10	24	火	3倍粥 みそ汁(キャベツ・あさつき) 鶏のパン粉焼き 人参と胡瓜のサラダ	3倍粥 みそ汁(キャベツ・人参) シラスとじゃが芋・人参煮 かぶとトマトの和え物	
11	25	水	3倍粥 みそ汁(大豆の豆乳シチュー) ブロッコリーともやしのサラダ	3倍粥 みそ汁(大根・人参) 鶏ひきと葱と人参の炒り豆腐 ほうれん草ののり和え	
12	26	木	3倍粥 みそ汁(若布・長葱) 中華丼の具の八宝菜 納豆サラダ	3倍粥 清汁(玉ねぎ・ほうれん草) 鶏肉とキャベツ炒め かぼちゃ煮きなこ添え	
13	27	金	3倍粥 みそ汁(大根・みつば) カレーのコーン焼き 大根人参鶏肉の筑前煮	3倍粥 みそ汁(キャベツ・人参) スープ(かぶ・いんげん) 豚ひきとかぼちゃ焼き 大根と胡瓜のサラダ	
14	28	土	うどんのミートソース 清汁(白菜・若布) ブロッコリーとじゃが芋炒め	3倍粥 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) かれのいごま焼き ほうれん草と人参の胡麻和え	
18		水	3倍粥 中華スープ 鶏肉煮 中華サラダ	3倍粥 清汁(豆腐・みつば) 豚ひき肉のハンバーグ風 白菜のおかか和え	



日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	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	
2	16	月	⑥牛乳	①ごま塩軟飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③肉豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①きな粉揚げパン風 ⑥牛乳	米・油 ロールパン	味噌・牛乳 豆腐・豚肉 きなこ	なめこ・みつば 玉葱・人参・白滝 きゃべつ・きゅうり
3	17	火	①クラッカー	①軟飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鱈のパン粉焼き ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	①ナポリタン ⑥牛乳	米・油 小麦粉 パン粉 スパゲティ	味噌・牛乳 アジ・竹輪	チンゲン菜・玉葱 切干大根・人参 いんげん
4	18	水	⑥牛乳	①みそラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ④ミニトマト ⑤フルーツ	①舞茸ごはん(軟飯) ⑥牛乳	中華麺・油 じゃが芋 エッグケアマネース 米	豚肉・ベーコン 牛乳・味噌 油揚げ	きゃべつ・もやし にら・玉葱・人参 まいだけ ミニトマト
5	19	木	①ビスケット	①軟飯 ②清汁(春雨・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ちんすこう ⑥牛乳	米・油・春雨 マカロニ エッグケアマネース 小麦粉	豚肉・牛乳 きなこ	みつば・もやし 人参・玉ねぎ きゃべつ
6	20	金	⑥牛乳	①ドライカレー(軟飯) ②スープ(キャベツ・えのき) ④三色和え ⑤フルーツ	①チーズ入り蒸しパン ⑥牛乳	米・油 バター・チーズ ゴマ油 ホットケーキミックス	豚肉・牛乳 ごま	玉葱・人参・胡瓜 きゃべつ・ピーマン えのき・もやし トマトピューレ・レーズン
7	21	土	⑥牛乳	①げんちゃんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①ケチャップライス(軟飯) ⑥牛乳	うどん・米 エッグケアマネース さつま芋 油	豚肉・油揚げ 豆腐・ツナ 牛乳	大根・人参 万能ねぎ・いんげん コーン・レーズン ピーマン
9	30	月	①マンナ	①軟飯 ②みそ汁(わかめ・油揚げ) ③さばのごま焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①焼きじゃが芋 ⑥りんごジュース	米・油 小麦粉 バター じゃが芋	牛乳・油揚げ 鯖・チーズ ごま	わかめ・チンゲン菜 人参・きゃべつ
10	24	火	⑥牛乳	①菜飯(軟飯) ②清汁(キャベツ・あさつき) ③鶏のパン粉焼き ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	①五目やきそば ⑥牛乳	米・油 パン粉 中華麺	鶏肉・チーズ 牛乳・豚肉 むきえび	きゃべつ・万能ねぎ 人参・きゅうり レーズン・椎茸 白菜
11	25	水	①クラッカー	①ツナサンド ②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	①非常食五目御飯(軟飯) ⑥牛乳	食パン 非常食ごはん エッグケアマネース じゃが芋	ツナ・牛乳 大豆水煮 鶏肉	きゃべつ・パセリ 人参・玉葱・もやし コーン
12	26	木	⑥牛乳	①中華丼(軟飯) ②みそ汁(わかめ・長ネギ) ④納豆サラダ ⑤フルーツ	①マフィン ⑥牛乳	米・油 ゴマ油	豚肉・なると ひきわり納豆 牛乳・味噌 マフィンの素	白菜・玉葱・人参 ピーマン・小松菜 もやし・干し椎茸 長葱・わかめ
13	27	金	①ビスケット	①軟飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③カレイのコーン焼き ④筑前煮 ⑤フルーツ	①チーストースト ⑥牛乳	米・油 小麦粉・里芋 エッグケアマネース バター・食パン	味噌・牛乳 かれい チーズ ベーコン	大根・みつば コーン缶・人参 干し椎茸・いんげん 玉葱
14	28	土	⑥牛乳	①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ	①夕焼けおにぎり(軟飯) ⑥牛乳	スパゲティ 米・油 じゃが芋	豚肉・牛乳 ツナ	ピーマン・玉葱 人参・白菜・わかめ ブロッコリー しめじ

## ★ 誕生日会 ★

18		水	⑥牛乳	①チャーハン(軟飯) ②中華スープ ③照り焼き ④中華サラダ ⑤フルーツ	①誕生日ケーキ ⑥牛乳	米・油 ゴマ油 小麦粉 バター	ベーコン・卵 牛乳・鶏肉 ホイップクリーム	人参・長葱・玉葱 干し椎茸・チンゲン菜 もやし
----	--	---	-----	---	----------------	--------------------------	-----------------------------	-------------------------------