

日付	曜	午 前 食	
		中期 後半食	後 期 食
1	29 水	①全粥 ②大根のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④チンゲン菜と人参ソテー
2	16 木	①全粥 ②白菜のすまし汁 ③キャバツと鶏そぼろ煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②白菜のすまし汁 ③キャバツと鶏そぼろソテー ④南瓜煮
4	18 土	①全粥 ②人参のすまし汁 ③ささみ煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③ささみ煮 ④胡瓜サラダ
6	20 月	①全粥 ②麩のみそ汁 ③豆腐と鶏そぼろ煮 ④人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐と鶏そぼろ煮 ④人参サラダ
7	21 火	①全粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④お麩と人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④お麩と人参煮
8	22 水	①全粥 ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐のしらすあんかけ ④キャバツ煮	①軟飯 ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐のしらすあんかけ ④キャバツソテー
9	30 木	①全粥 ②白菜のみそ汁 ③ささみとピーマン煮 ④かぶ煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③ささみとピーマン煮 ④かぶ煮
10	24 金	①全粥 ②麩のみそ汁 ③ささみ煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ささみ煮 ④南瓜煮
11	25 土	①全粥 ②キャバツのすまし汁 ③しらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②キャバツのすまし汁 ③しらす煮 ④人参煮
13	27 月	①全粥 ②麩のスープ ③ささみあんかけ ④じゃがいも煮	①軟飯 ②麩のスープ ③ささみあんかけ ④じゃがいも煮
14	28 火	①にゅうめん(人参・鶏ひき肉) ②さつま芋煮 ③りんご煮	①にゅうめん(人参・鶏ひき肉) ②さつま芋煮 ③りんご煮
17	金	①パン粥 ②もやしのスープ ③豆腐とじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮	①トースト ②もやしのスープ ③豆腐とじゃが芋煮 ④ブロッコリーサラダ
15	☆ 水	①パン粥 ②白菜のスープ ③ささみ煮 ④青菜とコーン煮	①トースト ②白菜のスープ ③ささみのフライ ④青菜とコーンソテー

日付	曜	午 後 食	
		中期 後半食	後 期 食
1	29 水	①全粥 ②白菜のすまし汁 ③じゃが芋とそぼろ煮 ④キャバツ煮	①軟飯 ②白菜のすまし汁 ③じゃが芋とそぼろ煮 ④キャバツサラダ
2	16 木	①パン粥 ②いんげんのスープ ③白身魚煮 ④人参煮	①トースト ②いんげんのスープ ③白身魚煮 ④人参チーズ焼き
4	18 土	①全粥 ②絹さやのスープ ③白身魚煮 ④大根煮	①軟飯 ②絹さやのスープ ③白身魚煮 ④大根煮
6	20 月	①にゅうめん(しらす・人参) ②ほうれん草煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(しらす・人参) ②ほうれん草ソテー ③じゃが芋煮
7	21 火	①全粥 ②玉ねぎのすまし汁 ③ささみあんかけ ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのすまし汁 ③ささみあんかけ ④南瓜煮
8	22 水	①全粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④もやしとコーン煮	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③鶏レバーと人参煮 ④もやしとコーン煮
9	30 木	①全粥 ②麩のすまし汁 ③白身魚味噌煮 ④白菜煮	①軟飯 ②麩のすまし汁 ③白身魚ごま味噌焼き ④白菜煮
10	24 金	①にゅうめん(しらす・人参) ③キャバツ煮 ④さつま芋煮	①にゅうめん(しらす・人参) ③キャバツ煮 ④さつま芋煮
11	25 土	①全粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④胡瓜サラダ
13	27 月	①にゅうめん(しらす・キャバツ) ②人参煮 ③さつま芋煮	①にゅうめん(しらす・キャバツ) ②人参煮 ③さつま芋煮
14	28 火	①全粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と小松菜煮 ④大根煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と小松菜煮 ④大根煮
17	金	①全粥 ②里芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④キャバツ煮	①軟飯 ②里芋のみそ汁 ③ささみ照り焼き ④キャバツソテー
15	☆ 水	①全粥 ②キャバツスープ ③豆腐の玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②キャバツスープ ③豆腐の玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮



平成26年11月 完了食献立表



日付	曜	水	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
1	22	水	①クラッカー	①大根のミルクカレーライス(和風) ②スープ(キャベツ・コーン) ③小松菜サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②チーズトースト ③大根スープ ④フルーツ	米・食パン 油	豚ひき肉 ベーコン チーズ・牛乳	玉葱・キャベツ コーン・小松菜 人参・もやし・大根 あさつき・生姜・にんにく
2	16	木	①牛乳	①ロールパン②スープ(小松菜・えのき) ③鶏肉のピザ風焼き ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②吹寄せごはん ③キャベツスープ ④フルーツ	ロールパン・油 オリーブオイル 里芋	鶏肉 牛乳 油揚げ チーズ	ブロッコリー・にんにく 小松菜・人参・えのき 玉葱・もやし・パセリ コーン・しめじ
4	18	土	①牛乳	①塩ラーメン ②かぶの煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②ごまみそ焼きおにぎり ③麩のみそ汁 ④フルーツ	中華めん 米 ごま ごま油	豚肉 鶏ひき肉 みそ・牛乳	かぶ・かぶの葉 もやし・にら 人参・長葱 キャベツ
6	20	月	①ビスケット	①ごはん②清汁(みつば・わかめ) ③筑前煮 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・油 ごま・マカロニ 里芋	鶏肉 牛乳 きな粉	いんげん・白菜 椎茸・わかめ・みつば 人参・きゅうり 大根・きぬさや
7	/	火	①牛乳	①ご飯②中華スープ(大根・チンゲン菜) ③厚揚げの酢豚風 ④キャベツ中華和え ⑤フルーツ	①飲むヨーグルト ②カレースパゲティ ③細さやのスープ ④フルーツ	米・油 スパゲティ ごま・ごま油 片栗粉	厚揚げ・豚肉 牛乳 豚ひき肉 飲むヨーグルト	大根・チンゲン菜 ピーマン・キャベツ 玉葱・椎茸・人参 きゅうり・もやし
8	29	水	①ヨーグルト	①ゆかりご飯②清汁(麩・みつば) ③鮭のマヨネーズ焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②ミックスベリーマフィン ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米・ジャム・バター ホットケーキミックス 卵・ブルーベリー・バナナ ごま・ごま油	鮭 卵 牛乳	ゆかり わかめ・みつば 人参・パセリ もやし・きゅうり
9	30	木	①牛乳	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③じゃが芋アスパラソテー ④フルーツ	①牛乳 ②あんマーガリンサンド ③いんげんのみそ汁 ④フルーツ	米・食パン 油・マーガリン 片栗粉 じゃが芋	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳・小豆	人参 みつば・長ねぎ 玉葱・南瓜 アスパラガス
10	24	金	①牛乳	①しょうゆラーメン ②切干大根のサラダ ③トマト ④フルーツ	①牛乳 ②五目チャーハン ③じゃが芋スープ ④フルーツ	ラーメン・米 油・ごま油 ごま	豚ひき肉 卵 牛乳	キャベツ・椎茸 グリーンピース・トマト 人参・長葱・きゅうり もやし・切干大根
11	25	土	①牛乳	①焼きそば ②清汁(チンゲン菜・玉葱) ③さつま芋サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②おかかおにぎり ③人参の清汁 ④フルーツ	中華めん 米・油 さつま芋 アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳 かつお節	きゅうり もやし・人参・キャベツ ピーマン・コーン・玉葱 チンゲン菜
13	27	月	①ソフトせんべい	①味噌けんちんうどん ②ツナとキャベツの和え物 ③トマト ④フルーツ	①牛乳 ②じゃこチャーハン ③麩の清汁 ④フルーツ	うどん 油・米 ごま油 里芋	豚肉 みそ・ちりめんじゃこ ツナ 牛乳・豆腐	大根・キャベツ・ピーマン 人参・トマト・玉葱 きゅうり コーン・あさつき
14	28	火	①牛乳	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③カレーのごま焼き ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②スイートポテト ③白菜スープ ④フルーツ	米・油 ごま バター さつま芋	カレー 油揚げ みそ・牛乳 生クリーム	キャベツ チンゲン菜 人参・コーン 大根
17	/	金	①ヨーグルト	①ごはん②みそ汁(白菜・わかめ) ③高野豆腐の卵とし煮 ④三色和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②青海苔ケーキ ③大根スープ ④フルーツ	米・ごま油 小麦粉・ごま ベーキングパウダー バター	卵 高野豆腐 牛乳 みそ	大根・人参 わかめ・みつば・もやし きゅうり・椎茸 玉葱・白菜・青海苔

☆ 世界のごはん ☆

21	/	火		楽しみにしててください				
----	---	---	--	-------------	--	--	--	--

★ 誕生日会 ★

15		水	①牛乳	①フィッシュバーガー ②スープ(キャベツ・えのき) ③ポテトサラダ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①りんごジュース ②オレンジケーキ ③麩のみそ汁 ④フルーツ	卵・アレルギー用マヨネーズ じゃが芋・ロールパン 油・小麦粉	鮭 牛乳 チーズ	玉葱・レタス きゅうり・人参 キャベツ・コーン・パセリ ブロッコリー・えのき
----	--	---	-----	---	---	--------------------------------------	----------------	---

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。