



日付	曜	午 前 食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
9	23	金	①パンがゆ ②さつまいものコーンミルクスープ ③鶏ひき肉とほうれん草煮 ④人参煮	①トースト ②さつまいものコーンミルクスープ ③鶏ひき肉とほうれん草煮 ④人参煮	①トースト ②さつまいものコーンミルクスープ ③鶏レバーとほうれん草ソテー ④人参煮
10	24	土	①にゅうめん(しらす・ほうれん草・人参) ②豆腐のあんかけ煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草・人参) ②豆腐のあんかけ煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草・人参) ②豆腐のあんかけ煮
/	26	月	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④小松菜人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④小松菜人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚ソテー ④小松菜人参サラダ
			13	27	火
14	28	水	①5分がゆ ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④人参煮	①ひじきご飯(軟飯) ②チンゲン菜とちりしめすまし汁 ③鶏レバーとじゃが芋煮 ④人参煮
1	15/29	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあんかけ ④きゅうり煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあんかけ ④きゅうり煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあんかけ ④きゅうり煮
2	16/30	金	①5分がゆ ②大根のすまし汁 ③鶏ひき肉野菜煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②大根のすまし汁 ③鶏ひき肉野菜煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②大根のすまし汁 ③鶏ひき肉野菜炒め ④南瓜煮
3	17/31	土	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②白菜煮 ③いんげん煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②白菜煮 ③いんげん煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②白菜煮 ③いんげんソテー
5	19	月	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚の味噌煮 ④チンゲン菜とコーン煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚の味噌煮 ④チンゲン菜とコーン煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚の味噌味噌焼き ④チンゲン菜とコーン菜ソテー
6	20	火	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツとコーン煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツとコーン煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツとコーン煮
7	21	水	①5分がゆ ②さつまいものみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④もやしと胡瓜煮	①全がゆ ②さつまいものみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④もやしと胡瓜煮	①軟飯 ②さつまいものみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④もやしと胡瓜ナムル風
8	/	水	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・トマト) ②キャベツのスープ ③じゃが芋とアスパラ煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・トマト) ②キャベツのスープ ③じゃが芋とアスパラ煮	①あんかけパスタ(鶏ひき肉・トマト) ②キャベツのスープ ③じゃが芋とアスパラソテー
22	☆	木	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③鶏肉煮 ④胡瓜人参煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③鶏肉煮 ④胡瓜人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏肉トマト煮 ④胡瓜人参サラダ




日付	曜	午 後 食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
9	23	金	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮
10	24	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③キャベツのそぼろあん ④ほうれん草煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③キャベツのそぼろあん ④ほうれん草煮	①ごまおにぎり(軟飯) ②玉ねぎのみそ汁 ③キャベツのそぼろあん ④ほうれん草煮
/	26	月	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④玉ねぎ煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④玉ねぎ煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④玉ねぎソテー
			13	27	火
14	28	水	①5分がゆ ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐挽肉煮 ④白菜煮	①全がゆ ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐挽肉煮 ④白菜煮	①おにぎり(軟飯) ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐挽肉煮 ④白菜煮
1	15/29	木	①パン粥 ②白菜のスープ ③しらす人参 ④じゃが芋玉ねぎ煮	①トースト ②白菜のスープ ③しらす人参 ④じゃが芋玉ねぎ煮	①チーズトースト ②白菜のスープ ③しらす人参 ④じゃが芋玉ねぎ煮
2	16/30	金	①5分がゆ②もやしのみそ汁 ②ささみあんかけ ③小松菜煮	①全がゆ②もやしのみそ汁 ②ささみあんかけ ③小松菜煮	①軟飯②もやしのみそ汁 ②ささみからあげ ③小松菜ソテー
3	17/31	土	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③じゃが芋挽肉煮 ④かぶと人参煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③じゃが芋挽肉煮 ④かぶと人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③じゃが芋挽肉煮 ④かぶと人参煮
5	19	月	①パン粥 ②チンゲン菜のスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④胡瓜煮	①トースト ②チンゲン菜のスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④胡瓜煮	①チーズ蒸しパン ②チンゲン菜のスープ ③鶏レバーと人参煮 ④胡瓜煮
6	20	火	①5分がゆ ②もやしのスープ ③白身魚煮 ④玉ねぎ人参煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③白身魚煮 ④玉ねぎ人参煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③白身魚フライ ④玉ねぎ人参煮
7	21	水	①5分粥 ②人参のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④キャベツとフルーツ煮	①軟飯 ②人参のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④キャベツとフルーツのサラダ
8	/	木	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④チンゲン菜煮	①青海苔おにぎり ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④チンゲン菜ソテー
22	☆	木	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草人参煮	①全がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草人参煮	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草人参ソテー



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
9	23	金	①クラッカー ①ジャムサンド ②さつま芋のシチュー ③大豆とウィンナーソテー ④フルーツ	①牛乳 ②鮭わかめおにぎり ③かぶのみそ汁 ④フルーツ	食パン いちごジャム さつま芋 米・白ごま	大豆 ウィンナー 牛乳・バター 鮭・鶏肉	玉ねぎ・人参 もやし ほうれん草 わかめ
10	24	土	①牛乳 ①ツナそうめん ②厚揚げのケチャップ炒め ③フルーツ	①牛乳 ②焼おにぎり ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	そうめん 油・米	ツナ 厚揚げ 鶏ひき肉 牛乳	ほうれん草・人参 ピーマン コーン・玉ねぎ
	26	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(わかめ・あさつき) ③さばの梅焼き ④中華風納豆サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②人参ケーキ ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・油 バター	鯖・卵 牛乳 味噌 納豆	わかめ・あさつき 小松菜 人参 もやし
13	27	火	①ビスケット ①ご飯②中華スープ(ニラ・春雨) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①牛乳 ②黒糖蒸しパン ③人参のスープ ④フルーツ	米 油 ごま 春雨	豚肉 牛乳	にら・ピーマン トマト もやし たまねぎ 人参 だけのこ
14	28	水	①マンナ ①ひじきとツナのご飯 ②清汁(もやし・チンゲン菜) ③カレー肉じゃが ④フルーツ	①オレンジジュース ②牛乳もち ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米 じゃが芋 油	ツナ・油揚げ 黄な粉 豚肉 牛乳	ひじき・人参 チンゲン菜 玉ねぎ・いんげん もやし
1	15/29	木	①牛乳 ①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ③白菜のスープ ④フルーツ	米 麩 ごま 春雨 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ツナ バター	長ねぎ 玉ねぎ 人参 あさつき キャベツ 胡瓜 人参
2	16/30	金	①クラッカー ①ピビンパ丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ③南瓜の煮つけ ④フルーツ	①グレープジュース ②フルーツヨーグルト ③小松菜のみそ汁 ④フルーツ	米 南瓜	豚肉 味噌 ヨーグルト	しめじ・みつば 大根 みかん缶 もやし 白桃缶 にら・人参
3	17/31	土	①牛乳 ①五目うどん ②じゃが芋ソテー ③フルーツ	①牛乳 ②ガーリックチャーハン ③大根のみそ汁 ④フルーツ	乾うどん・油 じゃが芋 米	豚肉 牛乳 ベーコン	白菜・人参 大根・椎茸 もやし・長ねぎ いんげん・ピーマン
5	19	月	①クラッカー ①ご飯②清汁(長ねぎ・わかめ) ③白身魚のケチャップあん ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②アップルヨーグルトケーキ ③チンゲン菜のスープ ④フルーツ	米 油・バター ホットケーキミックス	カレイ ヨーグルト 卵・牛乳 バター	長ねぎ・わかめ・りんご キャベツ・コーン チンゲン菜・ピーマン 人参・コーン・玉ねぎ
6	20	火	①ビスケット ①ドライカレー ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③コーンサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②あんトースト ③もやしのスープ ④フルーツ	米 マヨネーズ 食パン	豚挽肉 マーガリン 小豆 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン キャベツ コーン えのき 長ねぎ きゅうり
7	21	水	①マンナ ①菜めしご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③えびの炒り豆腐 ④ナムル⑤フルーツ	①牛乳 ②肉味噌スバゲティ ③大根のスープ ④フルーツ	米 さつま芋 ごま	豚ひき肉 味噌・卵 牛乳 とうふ・エビ	絹さや・人参 もやし・長ねぎ 玉ねぎ・グリーンピース 胡瓜
8		木	①牛乳 ①冷やし中華 ②清汁(キャベツ・わかめ) ③じゃが芋とアスパラソテー ④フルーツ	①牛乳 ②昆布おにぎり ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	中華麺 じゃが芋 油 米	牛乳 ハム 卵	わかめ・キャベツ 玉ねぎ・アスパラ 昆布 トマト・胡瓜

## ★ 誕生日会 ★

22		木	①クラッカー ①ケチャップライス②スープ(キャベツ・コーン) ③タンドリーチキン ④スバゲティツナサラダ ⑤トマト⑥フルーツ	①りんごジュース ②お誕生日ケーキ ③クッキー ④ホイップクリーム	米・油 スバゲティ マヨネーズ	ウィンナー 鶏肉 ツナ ヨーグルト 卵	人参 ピーマン コーン 胡瓜 トマト キャベツ コーン あさつき
----	---	---	--	--	-----------------------	------------------------------	---