

日付	曜	午 前 食		
		中期前半	中期後半	後期食
9	月	①5分粥 ②キャベツの清汁 ③白身魚煮 ④小松菜と人参煮	①全粥 ②キャベツの清汁 ③白身魚煮 ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②キャベツの清汁 ③白身魚味噌焼き ④小松菜と人参炒め煮
10	24 火	①5分粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③ささみあんかけ ④ブロッコリー人参煮	①全粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③ささみあんかけ ④ブロッコリー人参煮	①軟飯②玉ねぎの味噌汁 ③レバーじゃがいも煮 ④ブロッコリー人参ソテー
11	25 水	①パン粥②白菜のスープ ③南瓜のそぼろ煮 ④トマト人参煮	①トースト ②白菜スープ ③南瓜そぼろ煮 ④トマト人参煮	①トースト ②白菜スープ ③南瓜そぼろ煮 ④トマト人参煮
12	26 木	①5分粥 ②キャベツの清汁 ③豆腐ひき肉あん ④玉ねぎ人参煮	①全粥 ②キャベツの清汁 ③豆腐ひき肉あん ④玉ねぎ人参煮	①軟飯 ②キャベツの清汁 ③豆腐ひき肉あん ④玉ねぎ人参ソテー
13	27 木	①5分粥 ②チンゲン菜の清汁 ③白身魚煮 ④大根と人参煮	①全粥 ②チンゲン菜の清汁 ③白身魚煮 ④大根と人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜の清汁 ③白身魚煮の照り焼き ④大根と人参煮
14	28 土	①にゅうめん(鶏ひき肉・もやし) ②白菜と人参煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・もやし) ②白菜と人参煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・もやし) ②白菜と人参煮 ③フルーツ煮
2	30 月	①5分粥 ②もやしの清汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全粥 ②もやしの清汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②もやしの清汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④チンゲン菜と人参煮
3	17 火	①5分粥 ②南瓜の味噌汁 ③豆腐のあんかけ(玉ねぎ・人参) ④もやし煮	①全粥 ②南瓜の味噌汁 ③豆腐の野菜あんかけ(玉ねぎ・人参) ④もやし煮	①軟飯 ②南瓜の味噌汁 ③豆腐の野菜あんかけ(玉ねぎ・人参) ④もやし和え
4	18 水	①5分粥 ②玉葱のスープ ③ささみ煮 ④じゃが芋人参煮	①全粥 ②玉葱のスープ ③ささみ煮 ④じゃが芋人参煮	①軟飯 ②玉葱のスープ ③鶏肉照り焼き ④じゃが芋人参サラダ風
5	木	①パン粥②じゃが芋のミルク煮 ③人参シラス煮 ③胡瓜煮	①トースト②じゃが芋のミルク煮 ③人参シラス煮 ③胡瓜煮	①トースト②じゃが芋のミルク煮 ③人参シラス煮 ③胡瓜煮
6	20 金	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③挽肉とじゃが芋煮 ④ピーマン煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③挽肉とじゃが芋煮 ④ピーマン煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③挽肉とじゃが芋煮 ④ピーマン炒め
7	21 土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②ピーマン人参煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②ピーマン人参煮 ③フルーツ煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱) ②ピーマン人参煮 ③フルーツ煮

19	☆	木	①さつま芋5分粥②人参と大根の清汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草煮	①さつま芋粥 ②人参と大根の清汁 ③ささみ煮 ④ほうれん草煮	①さつま芋ごはん ②人参と大根の清汁 ③唐揚げ風 ④ほうれん草のお浸し
----	---	---	------------------------------------	-----------------------------------	--

日付	曜	午 後 食		
		中期前半	中期後半	後期食
9	月	①パンがゆ ②大根のスープ ③挽肉とさつまいも煮 ④チンゲン菜煮	①チーストースト ②大根のスープ ③挽肉とさつまいも煮 ④チンゲン菜煮	①チーストースト ②大根のスープ ③挽肉とさつまいも煮 ④チンゲン菜炒め
10	24 火	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ②さつま芋煮 ③もやし煮	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ②さつま芋煮 ③もやし煮	①にゅうめん(玉ねぎ・しらす) ②さつま芋煮 ③もやしの炒め煮
11	25 水	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③青菜と豆腐煮 ④南瓜煮	①全粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③青菜と豆腐煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③青菜と豆腐炒め ④南瓜煮
12	26 木	①5分がゆ②キャベツのみそ汁 ③ささみ煮 ④胡瓜煮	①全粥 ②キャベツのみそ汁 ③ささみ煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③人参レバー煮④胡瓜スティック
13	27 金	①5分がゆ ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツの胡麻煮	①全粥 ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツの胡麻煮	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツの胡麻和え
14	28 土	①5分がゆ ②白菜のみそ汁 ③玉葱と挽肉煮 ④ほうれん草煮	①全粥 ②白菜のみそ汁 ③玉葱と挽肉煮 ④ほうれん草煮	①青海苔軟飯 ②白菜のみそ汁 ③玉葱と挽肉煮 ④ほうれん草ソテー
2	30 月	①煮込みうどん(キャベツ・挽肉) ③大根人参煮	①煮込みうどん(キャベツ・挽肉) ③大根人参煮 ④フルーツ煮	①煮込みうどん(キャベツ・挽肉) ③大根人参煮 ④フルーツ煮
3	17 火	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③挽肉と人参煮 ④小松菜煮	①全粥 ②キャベツのスープ ③挽肉と人参煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③挽肉と人参煮 ④小松菜の炒め煮
4	18 水	①パンがゆ ②人参のスープ ③カレーの煮付け ④胡瓜煮	①トースト ②人参のスープ ③カレーの煮付け ④胡瓜煮	①蒸しパン ②人参のスープ ③カレーの味噌焼き ④胡瓜煮
5	木	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ②豆腐と人参煮 ③キャベツ煮	①全粥 ②玉ねぎのスープ ②豆腐と人参煮 ③キャベツ煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③豆腐と人参煮 ④キャベツの炒め煮
6	20 金	①5分粥 ②キャベツのスープ ②豆腐煮 ②ほうれん草人参煮	①全粥 ②キャベツのスープ ②豆腐煮 ②ほうれん草人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ②豆腐煮 ②ほうれん草人参ソテー
7	21 土	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④いんげんと人参煮	①全粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④いんげんと人参煮	①軟飯 ②じゃが芋みそ汁 ③豆腐煮 ④いんげんと人参ソテー

19	☆	木	①5分がゆ ②かぶの清汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮	①全粥 ②かぶの清汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮	①軟飯 ②かぶの清汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮
----	---	---	--------------------------------	------------------------------	------------------------------



令和元年9月 完了食献立表



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	/	月	①クラッカー ①ご飯 ②清汁 (キャベツ・わかめ) ③鯖の味噌マヨ焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②レモンケーキ ③大根のみそ汁 ④フルーツ	米 ホットケーキミックス	牛乳 鯖 卵 マヨネーズ バター	小松菜 もやし キャベツ 人参 わかめ レモン
10	24	火	①ビスケット ①豚丼 ②中華スープ (豆腐・ニラ) ③ブロッコリーの胡麻和え ④フルーツ	①牛乳 ②きなこ蒸しパン ③玉ねぎスープ ④フルーツ	米 小麦粉	豚肉 豆腐 バター 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 ニラ ブロッコリー キャベツ
11	25	水	①マンナ ①ロールパン ②スープ (白菜・わかめ) ③ラタトゥイユ ④フルーツ	①牛乳 ②舞茸ご飯おにぎり ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	パン 米	ウインナー 油揚げ 牛乳 卵	白菜 わかめ あさつき 茄子 玉ねぎ 人参 パプリカ トマト 南瓜 舞茸
12	26	木	①牛乳 ①ご飯②八宝菜 ③中華スープ (豆腐・にら) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②フレンチトースト ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま油・油 マヨネーズ 食パン ごま マーガリン	豚肉 豆腐 春雨 豚肉 牛乳	白菜・玉葱・人参 ピーマン・にら 椎茸 キャベツ・きゅうり
13	27	金	①クラッカー ①ご飯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	①牛乳 ②ハムと野菜のスバグティ ③白菜のスープ ④フルーツ	米 スバグティ	さんま 油揚げ ハム バター 牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ 大根 切干大根 人参 椎茸 いんげん 小松菜
14	28	土	①牛乳 ①もやしラーメン ②里芋の海苔あえ ③フルーツ	①牛乳 ②中華おこわ ③白菜のみそ汁 ④フルーツ	中華めん 米 もち米 ごま油	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 白菜 長ねぎ もやし にら 里芋 こんにゃく たけのこ ねぎ
2	30	月	①クラッカー ①野菜カレー ②スープ (もやし・コーン) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②コーン蒸しパン ③キャベツスープ ④フルーツ	じゃが芋 米 ホットケーキミックス	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン 春雨 もやし あさつき チンゲン菜 キャベツ
3	17	火	①ビスケット ①麻婆豆腐丼 ②中華スープ (春雨・人参) ③ひじきサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②じゃこトースト ③小松菜スープ ④フルーツ	米 食パン	豆腐 豚肉 マヨネーズ しらす チーズ	長ねぎ 椎茸 筍 人参 ひじき 胡瓜 レタス 玉ねぎ
4	18	水	①マンナ ①ご飯②みそ汁 (なめこ・みつば) ③鶏肉のカレー焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②山菜おこわ ③人参のスープ ④フルーツ	米 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 牛乳 マヨネーズ 卵 チーズ シーチキン	なめこ みつば 玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン にら
5	/	木	①牛乳 ①ぶどうパン ②クリームシチュー ③ツナサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②山菜おこわ ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	バターロール じゃが芋 小麦粉 米 もち米 マヨネーズ	豚肉 鶏肉 バター 牛乳 小豆 ツナ	人参 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 キャベツ
6	20	金	①クラッカー ①冷やしきつねうどん ②厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ③フルーツ	①牛乳 ②カレーピラフ (梅干) ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米 うどん じゃが芋	油揚げ・かまぼこ 厚揚げ 豚肉 バター 牛乳	長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン
7	21	土	①牛乳 ①サラダうどん ②がんもの煮付け ③フルーツ	①牛乳 ②ナポリおにぎり ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米 うどん	豚肉 がんも ウインナー 牛乳	レタス 玉ねぎ トマト ピーマン 人参 コーン いんげん

お誕生会

19		木	①クラッカー ①栗ごはん②炊き合わせ ③胡麻から揚げ④フルーツ ⑤ほうれん草お浸し⑥卵焼き ⑦清汁 (花魁・三つ葉)	①りんごジュース ②お誕生日ケーキ ③ホイップ ④クッキー	米 小麦粉 ごま さつま芋 ケーキ	鶏肉 卵 ホイップ	ほうれん草・もやし 人参 いんげん 三つ葉
----	--	---	--	--	----------------------------	-----------------	-----------------------------