


日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	蒸や方に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
11	25	月	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(麩・長ねぎ) ③鮭のピザ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②マーブル蒸しパン ③白菜のスープ ④フルーツ	米 小麦粉 お麩 ホットケーキミックス	チーズ・卵 鮭 バター 牛乳	玉葱 ちんげん菜・キャベツ 人参・コーン 長ねぎ
12	26	火	①ビスケット	①ゆかりご飯②清汁(かぶ・わかめ) ③唐揚げレモンソース ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ツナのスバゲティ ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま スバゲティ 片栗粉	鶏肉 ツナ・チーズ 牛乳 バター	玉ねぎ・人参 胡瓜・わかめ キャベツ・かぶ レモン
13	27	水	①マンナ	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ③三色和え ④フルーツ	①牛乳 ②チーズトースト ③キャベツスープ ④フルーツ	じゃが芋 米 ごま 食パン	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	玉葱・人参・あさつき グリーンピース もやし・胡瓜 キャベツ・コーン
14	28	木	①牛乳	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③スタミナ焼き ④カレーポテトサラダ ⑤フルーツ	①ぶどうジュース ②南瓜プリン ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	米 じゃが芋 油 マヨネーズ	豚肉 牛乳	胡瓜・南瓜 人参・玉ねぎ ほうれん草
1	15/29	金	①クラッカー	①塩野菜ラーメン ②じゃが芋のコーンマヨネーズ焼き ③フルーツ	①牛乳 ②ちみじご飯 ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	中華麺 じゃが芋 米 牛乳	豚小間 ベーコン 豚ひき肉 牛乳	人参・もやし・コーン 長ねぎ・にら 玉葱・キャベツ まいだけ・ごぼう
2	16	土	①牛乳	①けんちんうどん ②さつま芋のサラダ ③フルーツ	①牛乳 ②焼きおにぎり ③お麩のすまし汁 ④フルーツ	うどん類 さつま芋 米 ごま	豚肉 豆腐 牛乳	ごぼう 大根 人参・いんげん こんにゃく・コーン レーズン あさつき
	18	月	①クラッカー	①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鮭のマヨボン焼き ④ブロッコリーおかか和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ピーチケーキ ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	米 ホットケーキミックス そうめん マヨネーズ	さわら 牛乳 バター 卵	しめじ 白桃缶 ブロッコリー 人参 みつば
5	19	火	①ビスケット	①麻婆ひじき丼 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③南瓜のチーズ焼き ④フルーツ	①牛乳 ②お好み焼き ③玉ねぎのすまし汁 ④フルーツ	米 南瓜 ごま油	豚ひき肉 チーズ・牛乳 ツナ 卵・小麦粉	玉ねぎ・人参 ひじき・長ねぎ ねぎ・えのき・菊 キャベツ・もやし
6	20	水	①マンナ	①わかめご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③肉じゃが ④いんげんと白菜の胡麻和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②人参クッキー ③ほうれん草のスープ ④フルーツ	米 じゃが芋 小麦粉 ごま	豚ひき肉・牛乳 厚揚げ バター	玉ねぎ・人参 こんにゃく・いんげん 白菜・胡瓜 チンゲン菜
7		木	①牛乳	①クロワッサン ②大豆のシチュー ③ブロッコリーともやしサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②じゃこチャーハン ③麩のみそ汁 ④フルーツ	クロワッサン 米 じゃが芋 ごま油・小麦粉	鶏肉 牛乳・ベーコン 大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参 もやし・コーン ブロッコリー
	22	金	①クラッカー	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(板麩・ねぎ) ③キャベツの胡麻サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②揚げパン ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米 お麩 じゃが芋 バターロール	豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 長葱
9	30	土	①牛乳	①サーモンクリームスバゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③じゃが芋のカレーソテー ④フルーツ	①牛乳 ②かやくおにぎり ③大根のスープ ④フルーツ	スバゲティ 小麦粉 じゃが芋 米	サーモン ベーコン 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草 ごぼう マッシュルーム 白菜・わかめ・みつば 人参・玉ねぎ・あさつき

★ 芋煮会★

8		木	①クラッカー	①芋煮うどん ②ツナサラダ ③フルーツ	①牛乳 ②えびピラフ	米 うどん さつま芋 じゃが芋 こんにゃく	豚肉 えび 木綿豆腐 揚げ 揚げ 揚げ バター シーチキン	しめじ 椎茸 白菜 玉ねぎ 鮭さや 胡瓜 人参 キャベツ コーン 長ねぎ 里芋・ごぼう・大根 ピーマン
---	--	---	--------	---------------------------	---------------	--------------------------------	-------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

★ 誕生日会★

21		木	①クラッカー	①五目チャーハン②中華スープ(にら・豆腐) ③鶏唐甘酢あんかけ ④春雨ナムル⑤チンゲン菜ソテー ⑥ミニトマト⑦フルーツ	①オレンジジュース ②誕生日ケーキ ③生クリーム	米 ごま 小麦粉	ベーコン 鶏肉 春雨 絹豆腐 バター	たけのこ・椎茸・チンゲン菜 グリーンピース・長葱・コーン 胡瓜・人参・もやし・キャベツ プチトマト・にら
----	-------------------------------------------------------------------------------------	---	--------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------	----------------	--------------------------	---------------------------------------------------------------



日付		曜	午前食 後期食
11	25	月	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鮭のチーズ焼き ④人参とチンゲン菜煮
12	26	火	①軟飯 ②かぶのスープ ③から揚げ ④人参サラダ
13	27	水	①軟飯 ②コーンスープ ③玉ねぎの挽肉あん ④胡瓜スティック
14	28	木	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏挽き肉と人参煮 ④じゃが芋煮
1	15/29	金	①にゅうめん(キャベツ・人参・もやし) ②じゃがいも挽肉煮 ③玉ねぎソテー
2	16	土	①煮込みうどん(大根・人参) ②豆腐の挽肉煮 ③さつま芋煮
/	18	月	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とブロッコリー煮
5	19	火	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③豆腐の挽肉あん ④南瓜チーズ焼き
6	20	水	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③肉じゃが風煮 ④いんげんと白菜の胡麻和え
7	/	木	①トースト ②ミルクスープ(人参) ③鶏肉と玉葱煮 ④ブロッコリー煮
8	22	金	①煮込みうどん(人参・ひき肉) ②キャベツしらす煮 ③大根煮
9	30	土	①パスタ(玉ねぎ・ほうれん草・しらす) ②じゃが芋煮 ③フルーツ煮
21	☆	木	①人参軟飯 ②豆腐スープ ③鶏肉の照り焼き風④キャベツきゅうり煮



日付		曜	午後食 後期食
11	25	月	①軟飯 ②白菜スープ ③じゃが芋そぼろ煮 ④人参スティック
12	26	火	①煮込みスパゲティ(シラス・人参) ②白菜煮 ③フルーツ煮
13	27	水	①トースト ②キャベツスープ ③白身魚の照り焼き ④かぶの煮物
14	28	木	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐ステーキ ④大根と胡瓜ゆかりあえ
1	15/29	金	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③レバー煮 ④小松菜人参の和え物
2	16	土	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③玉ねぎしらす煮 ④人参煮
/	18	月	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③さつま芋の挽肉あん ④チンゲン菜煮
5	19	火	①きなこトースト②玉ねぎのすまし汁 ③鶏肉照り焼き煮 ④じゃがいも人参ソテー
6	20	水	①軟飯 ②ほうれん草のスープ ③白身魚煮 ④人参ともやし煮
7	21	木	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④南瓜煮
8	22	金	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ①レバー煮 ④南瓜煮
9	30	土	①トースト ②大根のスープ ③白身魚焼き ④さつま芋いんげん煮