


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
7	21	土	①牛乳 ①もやし味噌ラーメン ②厚揚げの炒め物 ③フルーツ	①牛乳 ②焼きおにぎり ③麩のすまし汁	中華麺 米 ごま	豚肉 生揚げ 牛乳	もやし・キャベツ にら・コーン 長葱・人参 玉葱・ピーマン
9	23	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(大根・しめじ) ③鮭のマヨネーズ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②さつま芋グラッセ ③玉ねぎのすまし汁	米・食パン バター さつま芋	鮭 ハム・バター 牛乳 マヨネーズ	チンゲン菜 人参・椎茸 もやし・しめじ りんご・大根
10	24	火	①ビスケット ①ピビンパ ②みそ汁(キャベツ・油あげ) ③高野豆腐の卵とし煮 ④フルーツ	①牛乳 ②マーブル蒸しパン ③もやしのみそ汁 ④フルーツ	米 ホットケーキミックス	高野豆腐 油揚げ 牛乳・卵 豚肉	キャベツ・人参 もやし・ニラ 玉葱・みつば 椎茸
11	25	水	①マンナ ①ご飯②清汁(南瓜・小松菜) ③回鍋肉 ④わかめとしらす和えもの ⑤フルーツ	①牛乳 ②セサミトースト ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米 食パン ごま	豚肉 牛乳 しらす マーガリン	小松菜・もやし 玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ わかめ・南瓜
12	26	木	①牛乳 ①クロワッサン ②ポトフ ③海鮮サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②鮭わかめのおにぎり ③白菜のスープ ④フルーツ	クロワッサン じゃが芋 米 ごま	ソーセージ えび いか 鮭 牛乳	玉葱・人参 かぶ・キャベツ 胡瓜・わかめ
13	27	金	①クラッカー ①チキンカレー ②スープ(白菜・わかめ) ③ヨーグルト風味サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②お好み焼き ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 豚挽き肉 ヨーグルト 卵・牛乳	玉ねぎ・人参・もやし 白菜・わかめ・りんご あさつき・胡瓜 コーン・キャベツ
14	28	土	①牛乳 ①五目うどん ②お豆のサラダ ③フルーツ	①牛乳 ②菜めしのおにぎり ③麩のみそ汁 ④フルーツ	乾うどん ホットケーキミックス 米	豚肉・大豆 牛乳 シーチキン	大根・白菜 人参・椎茸 もやし・あさつき 胡瓜
2	16	月	①クラッカー ①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①牛乳 ②肉みそパゲティ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米 片栗粉 スパゲティ	ぶり 牛乳・豆腐 豚ひき肉	長ねぎ・玉葱 人参・ピーマン キャベツ カリフラワー
3	17	火	①ビスケット ①ご飯②みそ汁(かぶ・なめこ) ③生姜焼き ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②チーズ蒸しパン ③さつま芋のみそ汁 ④フルーツ	米 小麦粉	牛乳 豚肉 バター チーズ	かぶ・なめこ 玉葱・キャベツ もやし 人参
4	18	水	①マンナ ①きつねうどん ②じゃが芋のチーズ焼き ③フルーツ	①牛乳 ②ひじきチャーハン ③豆腐のすまし汁 ④フルーツ	うどん じゃが芋 米	油揚げ・牛乳 かまぼこ ベーコン 豚肉・卵	長ねぎ・玉葱 ほうれん草 ひじき・人参 椎茸・ピーマン
5	19	木	①牛乳 ①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③白身魚ケチャップあん ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ラスク ③ほうれん草のすまし汁 ④フルーツ	米 食パン 春雨 マカロニ マヨネーズ	かだい 牛乳 マーガリン	ピーマン・玉葱 人参・胡瓜 キャベツ 長ねぎ
6	/	金	①クラッカー ①菜めし②ご飯③みそ汁(大根・油揚げ) ④ツナのスเปน風オムレツ ⑤青菜とえのきの炒め和え ⑥フルーツ	①ぶどうジュース ②牛乳もち ③白菜のスープ ④フルーツ	米 ごま じゃが芋	牛乳・卵 油揚げ きな粉 ツナ	大根・人参 ピーマン・トマト えのき・もやし 玉葱

★ お誕生日 クリスマス会 ★

20		木	①クラッカー ①ピラフ②スープ③ポテトサラダ ④ウィングスティック⑤フライドポテト ⑥えびフライ⑦フルーツ盛り合わせ	①オレンジジュース ②お誕生日 クリスマスケーキ ③ホイップ	米・マヨネーズ パン粉 油・小麦粉 じゃが芋	牛乳・バター 鶏肉 チーズ・ツナ えび	玉ねぎ・人参・レモン コーン・ピーマン ブロッコリー・トマト・きゅうり アスパラ・白菜・フルーツ
----	---	---	---	---	---------------------------------	------------------------------	---

日付	曜	午前食 後期食	
		7	21
9	23	月	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③白身魚の照り焼き ④チンゲン菜と人参ソテー
10	24	火	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ②レバーとじゃが芋煮 ③もやし人参炒め
11	25	水	①軟飯 ②小松菜のすまし汁 ③ささみのあんかけ煮 ④わかめと胡瓜のサラダ
12	26	木	①トースト ②じゃが芋のスープ ③野菜のポトフ風(鶏肉) ④キャベツサラダ
13	27	金	①軟飯 ②白菜のスープ ③チキンカレー風 ④胡瓜とコーンのサラダ
14	28	土	①煮込みうどん(白菜・大根) ②大豆サラダ ③フルーツ煮
2	16	月	①軟飯 ②豆腐のみそ汁 ③白身魚の胡麻煮 ④カリフラワーと人参ソテー
3	17	火	①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③鶏レバーと人参ソテー ④キャベツと海苔のサラダ
4	18	水	①にゅうめん(豚ひき肉・人参・ほうれん草) ②じゃが芋のチーズ焼 ③フルーツ煮
5	19	木	①軟飯 ②玉ねぎのすまし汁 ③白身魚フライ ④人参ときゅうりのサラダ
6	/	金	①軟飯 ②大根のスープ ③じゃが芋とピーマンのそぼろ炒め ④青菜ソテー
20	/	木	①人参ピラフ風 ②かぶのスープ ③ささみ唐揚げと玉葱煮④ポテトサラダ風⑤フルーツ煮



日付		曜	午後食 後期食
7	21	土	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③肉じゃが風煮 ④チンゲン菜煮
9	23	月	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③挽肉とピーマン炒め ④いんげん煮
10	24	火	①蒸しパン ②もやしのみそ汁 ③白身魚のごま焼き ④胡瓜と人参のサラダ
11	25	水	①トースト ②キャベツのみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④ピーマンと人参煮
12	26	木	①ごまごはん(軟飯) ②白菜のみそ汁 ③鶏肉と玉ねぎソテー ④人参煮
13	27	金	①軟飯 ②いんげんのみそ汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋チーズ焼き
14	28	土	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐の野菜あんかけ ④白菜と大根煮
2	16	月	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③レバーのみそ煮 ④青菜人参炒め
3	17	火	①トースト ②さつまいのみそ汁 ③しらすとキャベツソテー ④キャベツ煮
4	18	水	①軟飯 ②豆腐の清まし汁 ③ささみあんかけ ④小松菜ともやしの和え物
5	19	木	①軟飯 ②ほうれん草のすまし汁 ③鶏肉とキャベツ炒め ④もやし人参煮
6	/	金	①蒸しパン ②白菜のスープ ③豆腐と人参の挽肉あん ④大根煮
20	/	木	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚の味噌焼き ④大根と人参煮