



令和2年9月午前食献立表 No.2



| 日付 | 曜       | 午 前 食                                 |                                     |                                        |
|----|---------|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
|    |         | 中期前半                                  | 中期後半                                | 後期食                                    |
| 7  | 月       | ①5分粥 ②キャベツの清汁<br>③白身魚煮 ④小松菜と人参煮       | ①全粥 ②キャベツの清汁<br>③白身魚煮 ④小松菜と人参煮      | ①軟飯 ②キャベツの清汁<br>③白身魚味噌焼き ④小松菜と人参炒め煮    |
| 8  | 29 火    | ①5分粥 ②玉ねぎ味噌汁<br>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<br>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<br>③レバーじゃがいも煮 ④ブロッコリー人参ソテー |
| 9  | 23 水    | ①パン粥②白菜スープ<br>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<br>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<br>③南瓜そぼろ煮 ④トマト人参煮        |
| 10 | 24 木    | ①5分粥 ②玉ねぎの清汁<br>③豆腐ひき肉あん ④玉ねぎ人参煮      | ①全粥 ②玉ねぎの清汁<br>③豆腐ひき肉あん ④玉ねぎ人参煮     | ①軟飯 ②玉ねぎの清汁<br>③豆腐ひき肉あん ④玉ねぎ人参ソテー      |
| 11 | 25 金    | ①5分粥 ②もやしの清汁<br>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<br>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<br>③じゃが芋そぼろ煮 ④チンゲン菜と人参炒め   |
| 12 | 26 土    | ①にゅうめん(鶏ひき肉・もやし)<br>②白菜と人参煮 ③キャベツ煮    | ①にゅうめん(鶏ひき肉・もやし)<br>②白菜と人参煮 ③キャベツ煮  | ①にゅうめん(鶏ひき肉・もやし)<br>②白菜と人参煮 ③キャベツ煮     |
| 14 | 28 月    | ①5分粥 ②チンゲン菜の清汁<br>③白身魚煮 ④大根と人参煮       | ①全粥 ②チンゲン菜の清汁<br>③白身魚煮 ④大根と人参煮      | ①軟飯 ②チンゲン菜の清汁<br>③白身魚煮の照り焼き ④大根と人参煮    |
| 1  | 15 火    | ①5分粥 ②玉ねぎの味噌汁<br>③豆腐の野菜あんかけ<br>④胡瓜人参煮 | ①全粥 ②玉ねぎの味噌汁<br>③豆腐の野菜あんかけ<br>④胡瓜人参 | ①軟飯 ②玉ねぎの味噌汁<br>③豆腐の野菜あんかけ<br>④胡瓜人参サラダ |
| 2  | 16/30 水 | ①5分粥 ②キャベツのスープ<br>③ささみ煮 ④じゃが芋人参煮      | ①全粥 ②キャベツのスープ<br>③ささみ煮 ④じゃが芋人参煮     | ①軟飯 ②キャベツのスープ<br>③鶏肉照り焼き ④じゃが芋人参サラダ風   |
| 3  | 木       | ①パン粥②じゃが芋スープ<br>③人参シラス煮 ③胡瓜煮          | ①トースト②じゃが芋スープ<br>③人参シラス煮 ③胡瓜煮       | ①トースト②じゃが芋スープ<br>③人参シラス煮 ③胡瓜煮          |
| 4  | 18 金    | ①にゅうめん(玉ねぎ・人参)<br>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)<br>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)<br>③挽肉とじゃが芋煮 ④ピーマン炒め    |
| 5  | 19 土    | ①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱)<br>②ピーマン人参煮          | ①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱)<br>②ピーマン人参煮        | ①煮込みうどん(鶏ひき肉・玉葱)<br>②ピーマン人参煮           |

|    |   |   |                                     |                                    |                                           |
|----|---|---|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|
| 17 | ☆ | 木 | ①さつまいも5分粥②人参と大根の清汁<br>③ささみ煮 ④ほうれん草煮 | ①さつまいも粥 ②人参と大根の清汁<br>③ささみ煮 ④ほうれん草煮 | ①さつまいもごはん ②人参と大根の清汁<br>③鶏肉唐揚げ風 ④ほうれん草のお浸し |
|----|---|---|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|



令和2年9月午後食献立表 No.3



| 日付 | 曜       | 午 後 食                                   |                                           |                                            |
|----|---------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
|    |         | 中期前半                                    | 中期後半                                      | 後期食                                        |
| 7  | 月       | ①パンがゆ ②大根のスープ<br>③挽肉とさつまいも煮<br>④チンゲン菜煮  | ①チーストースト ②大根のスープ<br>③挽肉とさつまいも煮<br>④チンゲン菜煮 | ①チーストースト ②大根のスープ<br>③挽肉とさつまいも煮<br>④チンゲン菜炒め |
| 8  | 29 火    | ①にゅうめん(玉ねぎ・しらす)<br>②さつまいも煮 ③もやし煮        | ①にゅうめん(玉ねぎ・しらす)<br>②さつまいも煮 ③もやし煮          | ①にゅうめん(玉ねぎ・しらす)<br>②さつまいも煮 ③もやしの炒め煮        |
| 9  | 23 水    | ①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁<br>③青菜と豆腐煮 ④南瓜煮          | ①全粥 ②玉ねぎのみそ汁<br>③青菜と豆腐煮 ④南瓜煮              | ①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁<br>③青菜と豆腐炒め ④南瓜煮              |
| 10 | 24 木    | ①5分がゆ②キャベツのみそ汁<br>③ささみ煮 ④胡瓜煮            | ①全粥 ②キャベツのみそ汁<br>③ささみ煮 ④胡瓜煮               | ①軟飯 ②キャベツのみそ汁<br>③人参レバー煮④胡瓜スティック           |
| 11 | 25 金    | ①煮込みうどん(キャベツ・挽肉)<br>③大根人参煮 ④さつまいも煮      | ①煮込みうどん(キャベツ・挽肉)<br>③大根人参煮 ④さつまいも煮        | ①煮込みうどん(キャベツ・挽肉)<br>③大根人参煮 ④さつまいも煮         |
| 12 | 26 土    | ①5分がゆ ②白菜のみそ汁<br>③玉葱と挽肉煮 ④ほうれん草煮        | ①全粥 ②白菜のみそ汁<br>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<br>③玉葱と挽肉煮 ④ほうれん草ソテー        |
| 14 | 28 月    | ①5分がゆ ②人参のスープ<br>③豆腐のそぼろあん<br>④キャベツの胡麻煮 | ①全粥 ②人参のスープ<br>③豆腐のそぼろあん<br>④キャベツの胡麻煮     | ①軟飯 ②人参のスープ<br>③豆腐のそぼろあん<br>④キャベツの胡麻和え     |
| 1  | 15 火    | ①5分がゆ ②キャベツのスープ<br>③挽肉と人参煮 ④小松菜煮        | ①全粥 ②キャベツのスープ<br>③挽肉と人参煮 ④小松菜煮            | ①軟飯 ②キャベツのスープ<br>③挽肉と人参煮 ④小松菜の炒め煮          |
| 2  | 16/30 水 | ①パンがゆ ②人参のスープ<br>③カレイの煮付け ④胡瓜煮          | ①トースト ②人参のスープ<br>③カレイの煮付け ④胡瓜煮            | ①蒸しパン ②人参のスープ<br>③カレイの味噌焼き ④胡瓜煮            |
| 3  | 木       | ①5分がゆ ②玉ねぎのスープ<br>②豆腐と人参煮 ③キャベツ煮        | ①全粥 ②玉ねぎのスープ<br>②豆腐と人参煮 ③キャベツ煮            | ①軟飯 ②玉ねぎのスープ<br>③豆腐と人参煮 ④キャベツの炒め煮          |
| 4  | 18 金    | ①5分粥 ②キャベツのスープ<br>②しらす玉ねぎ煮 ②ほうれん草人参煮    | ①全粥 ②キャベツのスープ<br>②しらす玉ねぎ煮 ②ほうれん草人参煮       | ①軟飯 ②キャベツのスープ<br>②しらす玉ねぎ煮 ②ほうれん草人参ソテー      |
| 5  | 19 土    | ①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁<br>③かぶのそぼろ煮④いんげんと人参煮    | ①全粥 ②じゃが芋のみそ汁<br>③かぶのそぼろ煮 ④いんげんと人参煮       | ①軟飯 ②じゃが芋みそ汁<br>③かぶそぼろ煮 ④いんげんと人参ソテー        |

|    |   |   |                                |                              |                              |
|----|---|---|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 17 | ☆ | 木 | ①5分がゆ ②かぶの清汁<br>③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮 | ①全粥 ②かぶの清汁<br>③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮 | ①軟飯 ②かぶの清汁<br>③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮 |
|----|---|---|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|

☆材料の都合により献立を変更することがあります



令和2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                                        |
| 7  | /     | ①クラッカー | ①ご飯 ②清汁(キャベツ・わかめ)<br>③鯖の味噌マヨ焼き<br>④小松菜の和え物<br>⑤フルーツ           | ①牛乳<br>②レモンケーキ<br>③大根のスープ<br>④フルーツ       | 米<br>ホットケーキミックス<br>マヨネーズ<br>ごま油             | 牛乳<br>鯖 卵<br>バター                 | 小松菜 もやし<br>キャベツ 人参<br>わかめ レモン                     |
| 8  | 29    | 火      | ①ビスケット<br>①豚丼<br>②中華スープ(豆腐・ニラ)<br>③ブロッコリーの胡麻和え<br>④フルーツ       | ①牛乳<br>②きなこ蒸しパン<br>③さつま芋のみそ汁<br>④フルーツ    | 米 さつまいも<br>小麦粉<br>ごま油<br>ごま                 | 豚肉 豆腐<br>バター<br>牛乳<br>きなこ        | 玉ねぎ しらたき<br>人参 ニラ ブロッコリー<br>キャベツ                  |
| 9  | 23    | 水      | ①マンナ<br>①ロールパン<br>②スープ(白菜・わかめ)<br>③ラタトゥイユ<br>④フルーツ            | ①牛乳<br>②舞茸ご飯おにぎり<br>③玉ねぎのみそ汁<br>④フルーツ    | パン 米                                        | ウインナー<br>油揚げ<br>牛乳               | 白菜 わかめ<br>あさつき 茄子<br>玉ねぎ 人参 パプリカ<br>トマト 南瓜 舞茸     |
| 10 | 24    | 木      | ①牛乳<br>①ご飯②八宝菜<br>③中華スープ(豆腐・にら)<br>④春雨サラダ<br>⑤フルーツ            | ①牛乳<br>②フレンチトースト<br>③キャベツのみそ汁<br>④フルーツ   | 米・ごま油・油<br>マヨネーズ<br>食パン ごま                  | 豚肉<br>豆腐<br>春雨<br>卵 牛乳           | 白菜・玉葱・人参<br>ピーマン・にら<br>椎茸<br>キャベツ・きゅうり            |
| 11 | 25    | 金      | ①クラッカー<br>①野菜カレー<br>②スープ(もやし・コーン)<br>③チンゲン菜のサラダ<br>④フルーツ      | ①牛乳<br>②コーン蒸しパン<br>③大根スープ<br>④フルーツ       | じゃが芋<br>米<br>ホットケーキミックス<br>ごま油              | 豚肉<br>卵<br>牛乳                    | 玉ねぎ 人参 胡瓜<br>コーン 春雨 トマト<br>もやし あさつき<br>チンゲン菜 キャベツ |
| 12 | 26    | 土      | ①牛乳<br>①もやしラーメン<br>②里芋の海苔あえ<br>③フルーツ                          | ①牛乳<br>②中華おこわ<br>③白菜のみそ汁<br>④フルーツ        | 中華めん<br>米 もち米<br>ごま油                        | 豚肉<br>鶏肉<br>牛乳                   | 人参 白菜<br>長ねぎ もやし<br>にら 里芋 こんにゃく<br>ねぎ             |
| 14 | 28    | 月      | ①クラッカー<br>①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ)<br>③さんまの塩焼き<br>④切干大根の旨煮<br>⑤フルーツ | ①牛乳<br>②ハムと野菜のスバグティ<br>③人参のスープ<br>④フルーツ  | 米<br>スバグティ                                  | さんま<br>油揚げ<br>ハム<br>バター 牛乳       | チンゲン菜 玉ねぎ<br>大根 切干大根<br>人参 椎茸 いんげん<br>小松菜         |
| 1  | 15    | 火      | ①ビスケット<br>①麻婆豆腐丼<br>②中華スープ(春雨・人参)<br>③ひじきサラダ<br>④フルーツ         | ①牛乳<br>②じゃこトースト<br>③キャベツのスープ<br>④フルーツ    | 米 食パン<br>ごま油<br>ごま<br>マヨネーズ                 | 豆腐 豚肉<br>春雨<br>しらす チーズ<br>牛乳     | 長ねぎ 椎茸 筍<br>人参 ひじき<br>胡瓜 レタス<br>玉ねぎ               |
| 2  | 16/30 | 水      | ①マンナ<br>①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば)<br>③鶏肉のカレー焼き<br>④ポテトサラダ<br>⑤フルーツ     | ①牛乳<br>②野菜のおやき<br>③人参のスープ<br>④フルーツ       | 米<br>じゃがいも<br>小麦粉                           | 鶏肉 牛乳<br>マヨネーズ<br>卵 チーズ<br>シーチキン | なめこ みつば<br>玉ねぎ 胡瓜<br>人参 コーン<br>にら                 |
| 3  | /     | 木      | ①牛乳<br>①ぶどうパン<br>②クリームシチュー<br>③ツナサラダ<br>④フルーツ                 | ①牛乳<br>②山菜おこわ<br>③玉ねぎのスープ<br>④フルーツ       | バターロール ごま<br>じゃが芋 ごま油<br>米 もち米<br>マヨネーズ 小麦粉 | 豚肉 鶏肉<br>バター<br>牛乳 小豆<br>ツナ      | 人参 玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>胡瓜 キャベツ<br>山菜 こんにゃく           |
| 4  | 18    | 金      | ①クラッカー<br>①冷やしきつねうどん<br>②厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮<br>③フルーツ               | ①牛乳<br>②カレーピラフ(梅醤)<br>③キャベツのみそ汁<br>④フルーツ | 米 うどん<br>じゃが芋                               | 油揚げ・かまぼこ<br>厚揚げ 豚肉<br>バター<br>牛乳  | 長ねぎ ほうれん草<br>玉ねぎ 人参 いんげん<br>ピーマン                  |
| 5  | 19    | 土      | ①牛乳<br>①サラダうどん<br>②がんもの煮付け<br>③フルーツ                           | ①牛乳<br>②ナポリおにぎり<br>③じゃが芋のみそ汁<br>④フルーツ    | 米<br>うどん<br>ごま                              | 豚肉<br>がんも<br>ウインナー<br>牛乳         | レタス 玉ねぎ<br>トマト ピーマン<br>人参 コーン<br>いんげん             |

お誕生会

|    |  |   |                                                                       |                                        |                        |         |                             |
|----|--|---|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------|---------|-----------------------------|
| 17 |  | 木 | ①クラッカー<br>①栗ごはん②炊き合わせ<br>③胡麻から揚げ④フルーツ<br>⑤ほうれん草お浸し⑥卵焼き<br>⑦清汁(花魁・三つ葉) | ①りんごジュース<br>②お誕生日ケーキ<br>③ホイップ<br>④クッキー | 米<br>ごま<br>さつま芋<br>ケーキ | 鶏肉<br>卵 | ほうれん草・もやし<br>人参 いんげん<br>三つ葉 |
|----|--|---|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------|---------|-----------------------------|