



日付	曜	後期食		
		(午前食)	(午後食)	
6	20	金	①トースト ②キャベツスープ ③鶏ひき肉とじゃがいも煮 ④人参煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶ煮
7	21	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ごま軟飯 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
/	23	月	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③白身魚ソテー ④小松菜人参サラダ	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④ブロッコリーソテー
	10	24	火	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③野菜のそぼろあんかけ ④キャベツとコーン煮
11	25	水	①ひじきご飯(軟飯) ②チンゲン菜ともやしのすまし汁 ③肉じゃが風 ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのすまし汁 ③豆腐挽肉煮 ④いんげん煮
12	26	木	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	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
13	27	金	①軟飯 ②大根のすまし汁 ③鶏ひき肉野菜炒め ④南瓜煮	①軟飯②人参のみそ汁 ②白身魚あんかけ ③小松菜ソテー
14	28	土	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②白菜煮 ③いんげんソテー	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③南瓜挽肉煮 ④胡瓜と人参煮
2	16/30	月	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚の胡麻味噌焼き ④チンゲンとコーン菜ソテー	①チーズ蒸しパン ②玉ねぎのスープ ③鶏肉と人参煮 ④インゲン煮
3	17/31	火	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③ピーマンそぼろあん ④トマト煮	①トースト ②キャベツのすまし汁 ③白身魚のムニエル④さつま芋人参煮
4	18	水	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④もやしと胡瓜ナムル風	①軟飯 ②大根のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④ピーマン炒め
5	/	水	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バターソテー	①青海苔軟飯 ②人参のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④チンゲン菜ソテー
19	☆	木	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	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

材料の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。



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	
6	20	金	①クラッカー ③ポークビーンズ ④ツナサラダ ⑤フルーツ	①バターロールのスープ(キャベツ・えのき) ②鮭わかめおにぎり ③人参のみそ汁 ④フルーツ	⑥牛乳 ⑦ロールパン ⑧じゃがいも ⑨エッグケア ⑩米・ごま・油	豚肉 大豆 ツナ 鮭 牛乳	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ わかめ えのき	
7	21	土	①オレンジジュース ④ツナそうめん ⑤厚揚げのケチャップ炒め ⑥フルーツ	⑥りんごジュース ⑦ガーリックチャーハン ⑧玉ねぎのみそ汁 ⑨フルーツ	⑩そうめん ⑪油・米 ⑫厚揚げ ⑬ベーコン	ツナ 味噌 ピーマン コーン・玉ねぎ 長ねぎ	ほうれん草・人参 ピーマン コーン・玉ねぎ 長ねぎ	
/	23	月	①クラッカー ③さばの梅焼き ④中華風納豆サラダ ⑤フルーツ	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	⑥牛乳 ⑦人参ケーキ ⑧豆腐のみそ汁 ⑨フルーツ	米・油 ホットケーキミックス バター ごま油	鯖・卵 牛乳 味噌 納豆	わかめ・あさつき 小松菜・梅 人参 もやし
	10	24	火	①ビスケット ②中華スープ(ねぎ・えのき) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	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	⑥牛乳 ⑦ココア蒸しパン ⑧キャベツの清汁 ⑨フルーツ	米・油 エッグケア ごま油 ホットケーキミックス	豚肉 バター 牛乳・卵
11	25	水	①マンナ ②清汁(もやし・チンゲン菜) ④カレー肉じゃが ⑤フルーツ	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	⑥オレンジジュース ⑦牛乳もち ⑧玉ねぎの清汁 ⑨フルーツ	米 じゃが芋 油 ごま油 片栗粉	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
12	26	木	①牛乳 ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨のサラダ ⑤フルーツ	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	⑥牛乳 ⑦マカロニツナソテー ⑧白菜のスープ ⑨エッグケア	米 油 鯖 ごま 片栗粉 春雨 マカロニ ツナ	鶏肉 麩 牛乳 味噌 バター	長ねぎ 玉ねぎ 人参 あさつき キャベツ 胡瓜 人参
13	27	金	①クラッカー ②みそ汁(大根・しめじ) ④南瓜の煮つけ ⑤フルーツ	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	⑥グレープジュース ⑦フルーツヨーグルト ⑧もやしのみそ汁 ⑨フルーツ	米 油 ごま油 南瓜	豚肉 味噌 ヨーグルト	しめじ・みつば 大根・みかん缶・りんご もやし・白桃缶 にら・人参・南瓜
14	28	土	①グレープジュース ③じゃが芋ソテー ⑤フルーツ	①五目うどん ②じゃが芋ソテー ③フルーツ	⑥オレンジジュース ⑦焼きおにぎり ⑧大根のみそ汁 ⑨フルーツ	乾うどん・油 じゃが芋 ごま 米 ごま油	豚肉 ハム	白菜・人参 大根・椎茸 もやし・あさつき いんげん・ピーマン
2	16/30	月	①クラッカー 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	⑥牛乳⑦金魚ゼリー(2日) ⑧アップルヨーグルトケーキ(16, 30日) ⑨玉ねぎのスープ ⑩フルーツ	米 油・バター ホットケーキミックス 片栗粉	カレー 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
3	17/31	火	①ビスケット 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	⑥牛乳 ⑦あんトースト ⑧もやしのスープ ⑨フルーツ	米 油 ごま油 片栗粉 春雨 食パン	豚肉 小豆 マーガリン 牛乳	ピーマン 人参 玉ねぎ もやし にら トマト
4	18	水	①マンナ ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③肉豆腐 ④もやしの胡麻和え⑤フルーツ	①菜めしご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③肉豆腐 ④もやしの胡麻和え⑤フルーツ	⑥牛乳 ⑦肉味噌スパゲティ ⑧大根のスープ ⑨フルーツ	米・ごま さつま芋 油 片栗粉 スパゲティ	味噌 豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しらたき もやし 胡瓜 グリーンピース・菜めし
5	19	木	①牛乳 ②清汁(キャベツ・わかめ) ④じゃが芋とアスパラソテー ⑤フルーツ	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	⑥牛乳 ⑦昆布おにぎり ⑧人参のみそ汁 ⑨フルーツ	中華麺 じゃが芋 油・ごま油 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 ★

19	木	①クラッカー ③タンドリーチキン ④-1スパゲティツナサラダ ④-2トマト⑤フルーツ	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 ④-1スパゲティツナサラダ ④-2トマト⑤フルーツ	⑥りんごジュース ⑦-1お誕生日ケーキ ⑦-2クッキー ⑦-3ホイップクリーム	米・油 スパゲティ エッグケア 小麦粉	ウインナー 鶏肉 ツナ ヨーグルト・バター 卵 ホイップクリーム	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 玉ねぎ
----	---	---	--	--	------------------------------	---	---

材料の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。