



日付	曜	後期食	
		午前	午後
6	/	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	①チーズトースト ②大根のスープ ③挽肉とさつま芋煮④チンゲン菜炒め
7	21 火	①軟飯②玉ねぎの味噌汁 ③鶏肉じゃがいも煮 ④ブロッコリー人参ソテー	①にゅうめん (玉ねぎ・しらす) ③さつま芋煮 ④もやしの炒め煮
8	22 水	①軟飯 ②玉ねぎの清汁 ③豆腐ひき肉あん ④玉ねぎ人参ソテー	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③ささみ煮 ④胡瓜煮
9	/	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軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③青菜と豆腐煮 ④南瓜煮
10	24 金	①軟飯 ②もやしの清汁 ③じゃが芋そぼろ煮 ④チンゲン菜と人参炒め	①煮込みうどん (キャベツ・挽肉) ③大根人参煮 ④さつまいも煮
11	25 土	①煮込みうどん (鶏ひき肉・玉葱) ③ピーマン人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③かぶのそぼろ煮 ④いんげんと人参煮
13	27 月	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	①軟飯 ②白菜のスープ ③豆腐のそぼろあん ④人参の胡麻煮
14	28 火	①軟飯 ②玉ねぎの味噌汁 ③豆腐の野菜あんかけ ④胡瓜人参サラダ	①軟飯 ②キャベツのスープ ③挽肉と人参煮 ④小松菜煮
1	15/29 水	①軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏肉照り焼き ④じゃが芋人参サラダ風	①トースト ②人参のスープ ③カレイの煮付け ④胡瓜煮
2	30 木	①トースト②じゃが芋スープ ③人参シラス煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③豆腐と人参煮 ④もやし煮
3	17 金	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③挽肉とじゃが芋煮 ④ピーマン煮	①軟飯 ②大根のスープ ③しらす玉ねぎ煮 ④キャベツ人参煮
4	18 土	①にゅうめん (鶏ひき肉・もやし) ③白菜と人参煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③玉葱と挽肉煮 ④ほうれん草煮

16	☆	木	①さつま芋ごはん ②人参と大根の清汁 ③鶏肉唐揚げ風 ④ほうれん草のお浸し	①軟飯 ②かぶの清汁 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。



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	/	①クラッカー	①ご飯 ②清汁 (キャベツ・わかめ) ③糖の味噌マヨ焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①レモンケーキ ②大根のスープ ③フルーツ	米 ホットケーキミックス エッグケア ごま油	牛乳 糖 卵 バター 味噌	小松菜 もやし キャベツ 人参 わかめ レモン
7	21 火	①ビスケット	①豚丼 ②味噌汁 (大根・油揚げ) ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①きなこクッキー ②さつまいものスープ ⑤フルーツ	米 小麦粉 ごま油・油 ごま	豚肉 油揚げ バター 味噌 牛乳 きなこ	玉ねぎ しらたき 人参 ブロッコリー キャベツ 大根
8	22 水	①マンナ	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	⑥牛乳 ①-18日いきび団子 ①-2ツナサンド ②キャベツのみそ汁⑤フルーツ	米・ごま油・油 エッグケア きつぽいも コーンブレッド ごま 春雨 片栗粉 きび	豚肉 ツナ 豆腐 きなこ 牛乳	白菜・玉葱・人参 ピーマン・にら 椎茸 キャベツ・きゅうり
9	/	①牛乳	①クロワッサン ②スープ (白菜・わかめ) ④ラタトゥイユ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①-2舞茸ご飯おにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ	クロワッサン 米 さつまいも きび	ウイナー 油揚げ 牛乳 きな粉	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
10	24 金	①クラッカー	①トマトカレー ②スープ (もやし・いんげん) ④チンゲン菜のサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①コーン蒸しパン ②大根スープ ⑤フルーツ	じゃが芋 米 春雨 ホットケーキミックス ごま油・油	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン 春雨 トマト もやし あさつき わかめ チンゲン菜 キャベツ
11	25 土	①グレープジュース	①サラダうどん ④がんもの煮付け ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース ①ナポリおにぎり ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ	米 うどん ごま 油	豚肉 がんも ウイナー	レタス 玉ねぎ トマト ピーマン 人参 コーン いんげん
13	27 月	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	⑥牛乳 ①ハムと野菜のスバゲティ ②人参のスープ ⑤フルーツ	米 スバゲティ 油	さんま 油揚げ ハム 味噌 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 火	①ビスケット	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ (春雨・人参) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①じゃこトースト ②キャベツのスープ ⑤フルーツ	米 食パン 油 ごま油 春雨 ごま 片栗粉 エッグケア	豆腐 豚肉 味噌 しらす チーズ 牛乳	長ねぎ 椎茸 人参 ひじき 胡瓜 レタス 玉ねぎ
1	15/29 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	⑥牛乳 ①-1野菜のおやき ①-2 1日のみカンパン ③人参のスープ ⑤フルーツ	米 カンパン じゃがいも 小麦粉 エッグケア	鶏肉 牛乳 卵 チーズ ツナ 味噌	なめこ みつば 玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン にら
2	30 木	①牛乳	①ぶどうパン ③クリームシチュー ④ツナサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①山菜おこわ ②玉ねぎのスープ ⑤フルーツ	ぶどうパン ごま じゃが芋 ごま油 米 もち米 油 エッグケア 小麦粉	豚肉 鶏肉 バター 牛乳 ツナ	人参 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 キャベツ 山菜 こんにゃく
3	17 金	①クラッカー	①冷やしきつねうどん ④厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①カレーピラフ ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ	米 うどん じゃが芋 片栗粉	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
4	18 土	①リンゴジュース	①もやしラーメン ④里芋の海苔あえ ⑤フルーツ	⑥グレープジュース ①中華おこわ ②白菜のみそ汁 ⑤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 椎茸 長ねぎ もやし にら 里芋 こんにゃく ねぎ あさつき

お誕生日会

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