

平成30年9月午前食献立表

日付	曜	午 前 食		
		中期後半食	後期食	
10	/	月	①全粥 ②キャベツの清汁 ③白身魚煮 ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②キャベツとわかめの味噌汁 ③白身魚味噌焼き ④小松菜と人参炒め煮
11	25	火	①全粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③豆腐そぼろあん ④ブロッコリー人参煮	①軟飯②玉ねぎの味噌汁 ③豆腐そぼろあん ④ブロッコリー人参ソテー
12	26	水	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トースト ②白菜スープ ③南瓜そぼろ煮 ④トマト人参煮
13	27	木	①にゅうめん（鶏ひき肉・ほうれんそう） ②豆腐とじゃがいも煮	①にゅうめん（鶏ひき肉・ほうれんそう） ③豆腐とじゃがいも煮
14	28	金	①全粥②キャベツのスープ ③じゃが芋のそぼろ煮 ④チンゲン菜人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③じゃが芋のレバー煮 ④チンゲン菜人参ソテー
1	15/29	土	①にゅうめん（鶏ひき肉・もやし） ②白菜と人参煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん（鶏ひき肉・もやし） ②白菜と人参煮 ③フルーツ煮
3	/	月	①全粥 ②チンゲン菜の清汁 ③白身魚煮 ④大根と人参煮	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
4	18	火	①全粥 ②人参の味噌汁 ③豆腐の野菜あんかけ ④もやし煮	①軟飯 ②南瓜の味噌汁 ③豆腐の野菜あんかけ ④もやし和え
5	19	水	①全粥 ②玉葱のスープ ③鶏肉煮 ④じゃが芋人参煮	①軟飯 ②玉葱のスープ ③鶏肉照り焼き ④じゃが芋人参サラダ風
6	/	木	①トースト ②キャベツのスープ ③じゃが芋人参そぼろ煮 ④胡瓜煮	①トースト ②キャベツのスープ ③じゃが芋人参そぼろ煮 ④胡瓜煮
7	21	金	①全粥 ②さつまいもみそ汁 ③白身魚煮 ④青菜と人参煮	①わかめごはん ②さつまいもみそ汁 ③白身魚のチーズ焼き ④青菜と人参煮
8	22	土	①煮込みうどん（鶏ひき肉・玉葱） ②豆腐と人参煮 ③フルーツ煮	①煮込みうどん（鶏ひき肉・玉葱） ②豆腐と人参煮 ③フルーツ煮

20	☆	木	①人参粥 ②人参と大根の清汁 ②ささみ煮 ③ほうれん草煮	①さつまいもごはん ②人参と大根の清汁 ②唐揚げ風 ③ほうれん草のお浸し
----	---	---	---------------------------------	-----------------------------------------

平成30年9月午後食献立表

日付	曜	午 後 食		
		中期後半食	後期食	
10	/	月	①チーストースト ②大根のみそ汁 ③挽肉とさつまいも煮 ④チンゲン菜煮	①チーストースト ②大根のスープ ③挽肉とさつまいも煮 ④チンゲン菜のお浸し
11	25	火	①にゅうめん（玉ねぎ・しらす） ②さつまいも煮 ③もやし煮	①にゅうめん（玉ねぎ・しらす） ②さつまいも煮 ③もよしの炒め煮
12	26	水	①全粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③青菜と豆腐煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③青菜と豆腐炒め ④南瓜煮
13	27	木	①全粥 ②キャベツのみそ汁 ③ささみ煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③人参レバー煮④胡瓜スティック
14	28	金	①全粥 ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツの胡麻煮	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐のそぼろあん ④キャベツの胡麻和え
1	15/29	土	①全粥 ②白菜のみそ汁 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 ③玉葱と挽肉煮 ④ほうれん草ソテー
3	/	月	①煮込みうどん（キャベツ・挽肉） ③大根人参煮 ④フルーツ煮	①煮込みうどん（キャベツ・挽肉） ③大根人参煮 ④フルーツ煮
4	18	火	①全粥 ②キャベツのスープ ③挽肉と人参煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③挽肉と人参煮 ④小松菜の炒め煮
5	19	水	①蒸しパン ②人参のスープ ③カレーの煮付け ④胡瓜煮	①蒸しパン ②人参のスープ ③カレーの味噌焼き ④胡瓜煮
6	/	木	①全粥 ②玉ねぎのスープ ②豆腐と人参煮 ③キャベツ煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③豆腐と人参煮 ④キャベツの炒め煮
7	21	金	①にゅうめん（玉ねぎ・人参） 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） ③挽肉とじゃが芋煮 ④ピーマン炒め
8	22	土	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④いんげんと人参煮	①軟飯 ②じゃが芋みそ汁 ③豆腐煮 ④いんげんと人参煮


20	☆	木	①全がゆ ②かぶの清汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋人参煮	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		
					鶏や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
10	月	①クラッカー	①ご飯 ②清汁 (キャベツ・わかめ) ③鰯の味噌マヨ焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②レモンケーキ ③大根のみそ汁 ④フルーツ	米 ホットケーキミックス バター	牛乳 鰯 卵 マヨネーズ	小松菜 もやし キャベツ 人参 わかめ レモン
11	25 火	①マンナ	①豚丼 ②中華スープ (豆腐・ニラ) ③ブロッコリーの胡麻和え ④フルーツ	①牛乳 ②きなこクッキー ③さつま芋スープ ④フルーツ	米 小麦粉	豚肉 豆腐 バター	玉ねぎ しらたき 人参 たら プロックリー キャベツ
12	26 水	①ビスケット	①ロールパン ②スープ (白菜・わかめ) ③ラタトゥイユ ④フルーツ	①牛乳 ②餅苺ご飯おにぎり ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	パン 米	ウイナー 油揚げ 牛乳 卵	白菜 わかめ あざつき 茄子 玉ねぎ 人参 パプリカ トマト 南瓜 舞茸
13	27 木	①クラッカー	①冷やしきつねうどん ②厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ③フルーツ	①牛乳 ②えびピラフ ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米 うどん じゃが芋	油揚げ・かまぼこ 厚揚げ 豚肉 えび 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
14	28 金	①牛乳	①トマトカレー ②スープ (もやし・コーン) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②フレンチトースト ③人参スープ ④フルーツ	じゃが芋 食パン 米	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト コーン 春雨 もやし あざつき チンゲン菜 キャベツ
1	15/29 土	①牛乳	①もやしラーメン ②里芋の海苔あえ ③フルーツ	①牛乳 ②ジャムケーキ ③白菜のみそ汁 ④フルーツ	中華めん ホットケーキミックス バター ジャム	豚肉 牛乳	人参 白菜 長ねぎ もやし にら 里芋
3	月	①牛乳	①五目ご飯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	①牛乳 ②クラッカー (ジャム) ③大根スープ ④フルーツ	米 ジャム クラッカー	さんま 油揚げ	チンゲン菜 玉ねぎ 大根 切干大根 人参 椎茸 いんげん
4	18 火	①ビスケット	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ (春雨・人参) ③ひじきサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②じゃこトースト ③キャベツスープ ④フルーツ	米 食パン	豆腐 豚肉 マヨネーズ しらす チーズ	長ねぎ 椎茸 筍 人参 ひじき 胡瓜 レタス 玉ねぎ
5	19 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	①牛乳 ②野菜のおやき ③人参のスープ ④フルーツ	米 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 牛乳 マヨネーズ 卵 チーズ シーチキン	なめこ みつば 玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン にら
6	木	①牛乳	①ぶどうパン ②クリームシチュー ③ツナサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②赤飯おにぎり ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	バターロール じゃが芋 小麦粉 もち米 マヨネーズ	豚肉 鶏肉 バター 牛乳 小豆	人参 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 キャベツ
7	21 金	①クラッカー	①ご飯②清汁 (オクラ・わかめ) ③白身魚のコーンマヨ焼き ④青菜としめじ炒め ⑤フルーツ	①牛乳 ②芋もち ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米 小麦粉 ホットケーキミックス ごま	白身魚 バター マヨネーズ チーズ 牛乳	オクラ わかめ 小松菜 人参 しめじ
8	22 土	①牛乳	①サラダうどん ②がんもの煮付け ③フルーツ	①牛乳 ②ナポリおにぎり ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米 うどん	豚肉 がんも ウイナー 牛乳	レタス 玉ねぎ トマト ピーマン 人参 コーン いんげん

お誕生日会

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