

日付	曜	後期食		
		午前食	午後食	
1	15	土	①うどん(白菜・大根) ②人参煮 ③さつまい煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③豆腐煮 ④大根と人参煮
3	17	月	①軟飯 ②じゃが芋の清まし汁 ③白身魚の味噌煮 ④人参ソテー	①にゅうめん(玉ねぎ・いんげん) ②ささみの照り焼き ③大根ソテー
4	18	火	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④いんげんと人参ソテー	①軟飯 ②もやしと人参のみそ汁 ③鶏そぼろとキャベツソテー ④トマト煮
5	19	水	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③鶏ささ身と玉ねぎソテー ④小松菜サラダ	①トースト ②玉ねぎのスープ ③豆腐のソテー ④南瓜煮
6	20	木	①トースト ②じゃが芋スープ ③鶏レバーと人参ソテー ④豆腐煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚のソテー ④胡瓜煮
7	/	金	①軟飯 ②チンゲン菜の清汁 ③白身魚の煮物 ④人参煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②南瓜のチーズ焼き ③りんご煮
8	21	土	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②コーンのスープ ③南瓜サラダ	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③しらすとキャベツ煮 ④玉ねぎソテー
10	/	月	①軟飯 ②さつまいのみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜ソテー	①トースト ②キャベツスープ ③豆腐の鶏そぼろあん ④人参煮
11	25	火	①にゅうめん(鶏ひき肉・ほうれん草) ②じゃが芋のチーズ焼き ③キャベツと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすと人参煮 ④じゃが芋コーンのバター焼き
12	26	水	①軟飯 ②チンゲン菜のすまし汁 ③ささみのあんかけ煮 ④人参サラダ	①トースト ②もやしとわかめのスープ ③さつまいのそぼろあん ④大根と人参煮
13	27	木	①軟飯 ②白菜のスープ ③豚ひき肉と人参煮 ④ブロッコリーサラダ	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏レバーと玉ねぎ煮 ④さなご人参
14	28	金	①軟飯 ②いんげんのスープ ③ささみ煮 ④トマト煮	①軟飯 ②キャベツと人参みそ汁 ③しらすと玉ねぎ煮 ④じゃが芋チーズ焼き
21	/	金	①人参軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏ささ身と玉ねぎソテー ④ポテトサラダ	①トースト ②麩のスープ ③白身魚の味噌焼き ④トマトとピーマン煮

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	
1	15	土	①牛乳	①ミートソーススパゲティ ②スープ(キャベツ・人参) ③ひじきと南瓜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②昆布おにぎり ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	スパゲティ・油 ごま油 米	豚ひき肉 牛乳	人参・玉ねぎ ひじき・ピーマン 昆布・のり・キャベツ 南瓜・胡瓜
3	17	月	①牛乳	①豚丼 ②みそ汁(わかめ・ねぎ) ③キャベツのごまサラダ ④フルーツ	①りんごジュース ②牛乳もち ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・油 ごま・片栗粉 しらたき じゃがいも	豚肉 味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 胡瓜・のり わかめ・長ねぎ 人参・もやし
4	18	火	①牛乳	①ドライカレー(完了) ②スープ(白菜・わかめ) ③花野菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②ピーマンソテー ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米・バター ビーフン 油	豚ひき肉 牛乳 ツナ・塩海苔・かつおぶし	人参・ピーマン 玉ねぎ・コーン レーズン・あさつき・わかめ ブロッコリー・加納菜・白菜
5	19	水	①せんべい	①ご飯②清汁(豆腐・ねぎ) ③鮭のごま味噌焼き ④人参のきんぴら ⑤フルーツ	①牛乳 ②人参ケーキ ③いんげんのスープ ④フルーツ	米・こんにゃく ホットケーキミックス 油・バター ごま	鮭・味噌 豆腐・牛乳	長ねぎ・人参 いんげん れんこん
6	20	木	①牛乳	①ロールパン ②クリームシチュー ③海鮮サラダ④トマト ⑤フルーツ	①牛乳 ②きのこおこわ ③白菜のスープ ④フルーツ	ロールパン・米 油・バター 小麦粉・もち米 じゃがいも	豚肉 えび いか 牛乳	人参・玉ねぎ・トマト キャベツ・胡瓜 わかめ・しめじ えのき・椎茸
7	/	金	①ヨーグルト	①ご飯②清汁(ほうれん草・玉葱) ③鶏のすき煮 ④大根の肉みそがけ ⑤フルーツ	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・しらたき 油 片栗粉・マーレードラム ホットケーキミックス	鶏肉・みそ 牛乳・鶏ひき肉 ヨーグルト 豆腐	大根・玉葱 椎茸・長葱 ほうれん草・あさつき 生姜・しめじ
8	22	土	①牛乳	①五目うどん ②白菜のおかか和え ③フルーツ	①牛乳 ②梅とおかかのおにぎり ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	うどん ごま油	かつおぶし 豚肉	人参・白菜・梅 胡瓜・大根・あさつき 椎茸・わかめ のり
10	25	月・火	①牛乳	①ご飯②清汁(みつば・麩) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨ナムル ⑤フルーツ	①牛乳 ②小豆蒸しパン ③白菜のスープ ④フルーツ	米・片栗粉・油 春雨・ごま バター・麩・ごま油 小豆粉・ベーキングパウダー	鶏肉 あずき 卵 牛乳	みつば 玉ねぎ・もやし 人参・あさつき 胡瓜
11	/	火	①クラッカー	①タンメン ②じゃが芋のチーズ焼き ③ブロッコリー ④フルーツ	①牛乳 ②ツナの炊き込みごはん ③玉葱のスープ ④フルーツ	中華麺 油 じゃが芋	豚肉 ベーコン チーズ・ツナ 油揚げ・牛乳	ピーマン・キャベツ にら・玉ねぎ・コーン 長葱・人参・生姜 みつば・ブロッコリー
12	26	水	①牛乳	①ご飯②みそ汁(さつまい・しめじ) ③ぶり大根 ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①飲むヨーグルト ②大根もち ③キャベツのスープ ④フルーツ	米 さつまい 片栗粉・小麦粉 しらたき	ぶり・味噌 油揚げ ベーコン・牛乳 飲むヨーグルト	しめじ・あさつき 人参 大根・小松菜 もやし
13	27	木	①ヨーグルト	①ごはん②根菜汁(完了) ③厚焼き玉子 ④カリフラワーソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②焼きそば ③麩のスープ ④フルーツ	米・油	卵 牛乳・豚ひき肉 油揚げ ヨーグルト	小松菜・人参・ピーマン 大根・長葱 玉ねぎ・椎茸・里芋 カリフラワー・キャベツ・もやし
14	28	金	①ビスケット	①炊き込みご飯 ②みそ汁(さつまい・玉葱) ③おでん ④フルーツ	①牛乳 ②ツナサンド ③キャベツとわかめのみそ汁 ④フルーツ	米・油・こんにゃく しらたき・食パン じゃが芋・アルファルファ・ヨーグルト	鶏肉・味噌 ウィンナー・うすらの卵 ツナ・がんも 牛乳・いか	人参・玉ねぎ 椎茸・大根 小松菜 パセリ
21	/	金	①牛乳	①えびピラフ②コーンクリームスープ ③ウイングスティック ④クリスマスサラダ⑤フライドポテト ⑥フルーツポンチ	①オレンジジュース ②クリスマスケーキ ③麩のスープ ④フルーツ	米・バター 小麦粉 油・片栗粉 じゃが芋・ジャム	鶏肉 えび 卵 牛乳・ホイップクリーム	コーン・人参・カリフラワー ピーマン・みかん缶・りんご キャベツ・生姜・白桃缶 パセリ・玉ねぎ・ブロッコリー

* クリスマス会 誕生会 *

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。