

日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
13	27	水	①5分粥 ②大根のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全粥 ②大根のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④チンゲン菜と人参ソテー
14	28	水	①5分粥 ②白菜のすまし汁 ③キャベツと鶏そぼろ煮 ④南瓜煮	①全粥 ②白菜のすまし汁 ③キャベツと鶏そぼろ煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②白菜のすまし汁 ③キャベツと鶏そぼろソテー ④南瓜煮
2	16	土	①5分粥 ②人参のすまし汁 ③ささみ煮 ④胡瓜煮	①全粥 ②人参のすまし汁 ③ささみ煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③ささみ煮 ④胡瓜サラダ
5	18	月	①5分粥 ②麩のみそ汁 ③豆腐と鶏そぼろ煮 ④人参煮	①全粥 ②麩のみそ汁 ③豆腐と鶏そぼろ煮 ④人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐と鶏そぼろ煮 ④人参サラダ
			①5分粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④お麩と人参煮	①全粥 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④お麩と人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④お麩と人参煮
6	29	水	①5分粥 ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐のしらすあんかけ ④キャベツ煮	①全粥 ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐のしらすあんかけ ④キャベツ煮	①軟飯 ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐のしらすあんかけ ④キャベツソテー
7	20	木	①5分粥 ②白菜のみそ汁 ③ささみとピーマン煮 ④かぶ煮	①全粥 ②白菜のみそ汁 ③ささみとピーマン煮 ④かぶ煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③ささみとピーマン煮 ④かぶ煮
8	22	金	①5分粥 ②麩のみそ汁 ③ささみ煮 ④南瓜煮	①全粥 ②麩のみそ汁 ③ささみ煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ささみ煮 ④南瓜煮
9	30	土	①5分粥 ②キャベツのすまし汁 ③しらす煮 ④人参煮	①全粥 ②キャベツのすまし汁 ③しらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのすまし汁 ③しらす煮 ④人参煮
11	25	月	①5分粥 ②麩のスープ ③ささみあんかけ ④じゃがいも煮	①全粥 ②麩のスープ ③ささみあんかけ ④じゃがいも煮	①軟飯 ②麩のスープ ③ささみあんかけ ④じゃがいも煮
12	26	火	①にゅうめん(人参・鶏ひき肉) ②さつまい煮 ③玉ねぎ煮	①にゅうめん(人参・鶏ひき肉) ②さつまい煮 ③りんご煮	①にゅうめん(人参・鶏ひき肉) ②さつまい煮 ③りんご煮
1	15	金	①パン粥 ②もやしのスープ ③豆腐とじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮	①パン粥 ②もやしのスープ ③豆腐とじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮	①トースト ②もやしのスープ ③豆腐とじゃが芋煮 ④ブロッコリーサラダ
21	☆	木	①パン粥 ②白菜のスープ ③ささみ煮 ④青菜とコーン煮	①パン粥 ②白菜のスープ ③ささみ煮 ④青菜とコーン煮	①トースト ②白菜のスープ ③ささみのフライ ④青菜とコーンソテー

日付	曜	午 後 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
13	27	水	①5分粥 ②白菜のすまし汁 ③じゃが芋とそぼろ煮 ④キャベツ煮	①全粥 ②白菜のすまし汁 ③じゃが芋とそぼろ煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②白菜のすまし汁 ③じゃが芋とそぼろ煮 ④キャベツサラダ
14	28	水	①パン粥 ②いんげんのスープ ③白身魚煮 ④人参煮	①パン粥 ②いんげんのスープ ③白身魚煮 ④人参煮	①トースト ②いんげんのスープ ③白身魚煮 ④人参チーズ焼き
2	16	土	①5分粥 ②絹さやのスープ ③白身魚煮 ④大根煮	①全粥 ②絹さやのスープ ③白身魚煮 ④大根煮	①軟飯 ②絹さやのスープ ③白身魚煮 ④大根煮
5	18	月	①にゅうめん(しらす・人参) ②ほうれん草煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(しらす・人参) ②ほうれん草煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(しらす・人参) ②ほうれん草ソテー ③じゃが芋煮
			①5分粥 ②玉ねぎのすまし汁 ③ささみあんかけ ④南瓜煮	①全粥 ②玉ねぎのすまし汁 ③ささみあんかけ ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのすまし汁 ③ささみあんかけ ④南瓜煮
6	29	水	①5分粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④もやしとコーン煮	①全粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④もやしとコーン煮	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③鶏レバーと人参煮 ④もやしとコーン煮
7	20	木	①5分粥 ②麩のすまし汁 ③白身魚味噌煮 ④白菜煮	①全粥 ②麩のすまし汁 ③白身魚味噌煮 ④白菜煮	①軟飯 ②麩のすまし汁 ③白身魚ごま味噌焼き ④白菜煮
8	22	金	①にゅうめん(しらす・人参) ③キャベツ煮 ④さつまい煮	①にゅうめん(しらす・人参) ③キャベツ煮 ④さつまい煮	①にゅうめん(しらす・人参) ③キャベツ煮 ④さつまい煮
9	30	土	①5分粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④胡瓜煮	①全粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④胡瓜サラダ
11	25	月	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ②人参煮 ③さつまい煮	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ②人参煮 ③さつまい煮	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ②人参煮 ③さつまい煮
12	26	火	①5分粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と小松菜煮 ④大根煮	①全粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と小松菜煮 ④大根煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と小松菜煮 ④大根煮
1	15	金	①5分粥 ②里芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④キャベツ煮	①全粥 ②里芋のみそ汁 ③ささみ煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②里芋のみそ汁 ③ささみ照り焼き ④キャベツソテー
21	☆	木	①5分粥 ②キャベツスープ ③豆腐の玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①全粥 ②キャベツスープ ③豆腐の玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③豆腐の玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮



令和元年11月 完了食献立表




日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	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	金	①ヨーグルト	①クロワッサン②スープ(小松菜・えのき) ③ポークチャップ ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②吹寄せごはん ③キャベツスープ ④フルーツ	クロワッサン 油・じゃが芋 パン粉 里芋・米	豚肉 牛乳 油揚げ チーズ	ブロッコリー・ピーマン 小松菜・人参・えのき 玉葱・キャベツ・パセリ コーン・しめじ・みつば
2	16	土	①牛乳	①塩ラーメン ②かぶの煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②ごまそ焼きおにぎり ③麩のみそ汁 ④フルーツ	中華めん 米 ごま ごま油	豚肉 みそ・牛乳	かぶ・かぶの葉 もやし・にら 人参・長葱 キャベツ
5	19	火	①牛乳	①ご飯②中華スープ(玉ねぎ・チンゲン菜) ③厚揚げの酢豚風 ④キャベツ中華和え ⑤フルーツ	①飲むヨーグルト ②ミックスベリーマフィン ③絹さやのスープ ④フルーツ	米・油・ジャム ホットケーキミックス ごま油 片栗粉・バター	厚揚げ・豚肉 牛乳 卵 飲むヨーグルト	大根・チンゲン菜 ピーマン・キャベツ 玉葱・コーン・人参 きゅうり・もやし
6	29	水	①ヨーグルト	①ゆかりご飯②清汁(麩・みつば) ③鮭のマヨネーズ焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②カレースパゲティ ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米 スパゲティ コシヒメ・アサヒ・国産小麦	鮭 豚ひき肉 牛乳	ゆかり・玉葱・ピーマン わかめ・みつば 人参・パセリ もやし・コーン
7	20	ホ・水	①牛乳	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③じゃが芋アスパラソテー ④フルーツ	①牛乳 ②あんマーガリンサンド ③いんげんのみそ汁 ④フルーツ	米・食パン 油・マーガリン 片栗粉 じゃが芋	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳・小豆	人参・椎茸・コーン みつば・長ねぎ 玉葱・南瓜 アスパラガス
8	/	金	①牛乳	①しょうゆラーメン ②切干大根のサラダ ③ジャーマンポテト ④フルーツ	①牛乳 ②高菜チャーハン ③じゃが芋スープ ④フルーツ	ラーメン じゃが芋 油 ごま	豚ひき肉 ベーコン 卵 牛乳	キャベツ・玉葱・高菜 長ねぎ 人参・きゅうり もやし・切干大根
9	30	土	①牛乳	①焼きそば ②清汁(チンゲン菜・玉葱) ③厚揚げの旨煮 ④フルーツ	①牛乳 ②鮭とわかめのおにぎり ③人参の清汁 ④フルーツ	中華めん 米・油	豚ひき肉 牛乳・豚肉 鮭 厚揚げ	大根・しめじ もやし・人参・キャベツ ピーマン・玉葱 チンゲン菜・わかめ
11	25	月	①ソフトせんべい	①味噌けんちんうどん ②ツナとキャベツの和え物 ③トマト ④フルーツ	①牛乳 ②じゃこチャーハン ③麩の清汁 ④フルーツ	うどん 油・米 こんにゃく	豚肉 みそ・ちりめんじゃこ ツナ 牛乳・ベーコン	もやし・キャベツ・長葱 人参・トマト・玉葱 きゅうり コーン
12	26	火	①牛乳	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③カレイのごま焼き ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②さつま芋蒸しパン ③白菜スープ ④フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス さつま芋	カレイ 油揚げ みそ・牛乳 卵	キャベツ チンゲン菜 人参 大根
13	27	水	①ヨーグルト	①ごはん②みそ汁(白菜・わかめ) ③高野豆腐の卵とじ煮 ④三色和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ココアケーキ ③大根スープ ④フルーツ	米・ごま油 小麦粉・ごま バター	卵・鶏肉 高野豆腐 牛乳 みそ・ココアパウダー	人参 わかめ・もやし きゅうり 玉葱・白菜
14	28	木	①クラッカー	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ③小松菜サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②チーズトースト ③大根スープ ④フルーツ	米・食パン 油 じゃが芋 ごま	豚肉 ベーコン チーズ・牛乳	玉葱・キャベツ コーン・小松菜 人参・もやし・ピーマン グリーンピース・椎茸
18	/	月	①ビスケット	①ごはん②清汁(みつば・わかめ) ③筑前煮 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②マカロニペーコンソテー ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・油 ごま・マカロニ 里芋	鶏肉 牛乳 ベーコン	いんげん・白菜・玉葱 椎茸・わかめ・みつば 人参・きゅうり・ごぼう ・ピーマン・きぬさや

★ 日本の郷土料理～出汁の日～ ★

22	/	金	①牛乳	①炊き込みご飯 ②豚汁 ③おでん ④フルーツ	①りんごジュース ②メロンパン ③人参の清汁 ④フルーツ	ロールパン・米 油・里芋 こんにゃく 小麦粉	鶏肉・いか 豚肉・豆腐・卵 油揚げ・牛乳 さつま揚げ	椎茸 人参・みつば 大根
----	---	---	-----	---------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------

★ 誕生日会 ★

21		木	①牛乳	①ツナサンド②スープ(キャベツ・えのき) ③唐揚げ ④ポテトサラダ⑤ブロッコリー ⑥フルーツ	①オレンジジュース ②りんごのロールケーキ ③麩のみそ汁 ④フルーツ	アレルギー用マヨネーズ じゃが芋 油 食パン・片栗粉	ツナ 鶏肉 牛乳 りんごロールケーキ	玉葱・人参・えのき きゅうり・コーン キャベツ・パセリ ブロッコリー・生姜
----	--	---	-----	---	---	-------------------------------------	-----------------------------	--

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。