

日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	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	
8	22	金	⑥マンナ	①ビビンバ丼 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ④高野豆腐炒り煮 ⑤フルーツ	①きなこクッキー ②大根のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 小麦粉・バター ごま油	豚肉・牛乳 みそ・高野豆腐 きなこ	もやし・人参・にら なめこ・あさつき・白菜 玉ねぎ
9	23	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①ひじきチャーハン ②玉ねぎのみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	うどん・さつま芋 エッグケア・米 油・ごま油	豚肉・豆腐 油揚げ	大根・人参 あさつき・いんげん コーン・レズン・ひじき ピーマン
12	25	月	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(大根・わかめ) ③鯖のみそマヨ焼き ④野菜のバターソテー ⑤フルーツ	①南瓜むしぼん ②もやしの ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・エッグケア 油 むしぼんミックス	油揚げ・みそ 鯖・牛乳	大根・パセリ 小松菜・コーン もやし・南瓜
			⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(かぶ・わかめ) ③スタミナ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①フルーツヨーグルト ②チンゲン菜スープ ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 エッグケア	みそ・豚肉 ヨーグルト	かぶ・わかめ・にんにく 生姜・玉ねぎ・人参 ピーマン・きゅうり・コーン もも缶・みかん缶・りんご
13	27	水	①ビスケット	①ご飯②すまし汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①鮭寿司のおにぎり ②大根スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺・油 じゃが芋・カレー粉 米・ごま ごま油	豚肉・ベーコン 鯖・牛乳	じゃが芋・人参・もやし にら・長ねぎ・玉ねぎ きゅうり
14	28	木	①マンナ	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①焼きそば ②鯖のスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ハヤシソフ マカロニ・エッグケア 中華麺	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・じゃが芋 コーン・きゅうり もやし・ピーマン
15	29	金	①ヨーグルト	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ③あじのかりかりチーズ焼き ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①スコーン ②もやしのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・パン粉 油・エッグケア バター・いちごジャム	みそ・鰯 チーズ・卵 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ にんにく・パセリ じゃが芋・人参・きゅうり コーン
16	30	土	⑥牛乳	①和風スパゲティ ②清汁(わかめ・鯖) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	スパゲッティ・油 鯖・さつま芋 米・ごま	豚肉・かつお節	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・わかめ レモン
4	18	月	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(大根・ねぎ) ③鯖の竜田揚げ ④春菊の胡麻和え ⑤フルーツ	①マカロニきな粉 ②みつばスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・エッグケア マカロニ ごま油	みそ・さわら きなこ・牛乳	玉ねぎ・わかめ 生姜・切干大根 人参・きゅうり・もやし
5	19	火	⑥オレンジジュース	①塩ラーメン ④ジャーマンポテト ③フルーツ	①フルーツサンド ②もやしスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・鯖 油・ごま バターロール ごま油	豆腐・鶏肉 卵 牛乳 ホイップクリーム	大根・のり 玉ねぎ・のり・わかめ 小松菜・もやし・人参 コーン・みかん缶
6	20	水	①ビスケット	①ふわふわ丼 ②清汁(わかめ・みつば) ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①南瓜プリン ②キャベツのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・春雨 ごま・油 プリンの素	鶏肉・牛乳 みそ	みつば・カリフラワー 人参・じゃが芋 ピーマン・南瓜
7	木	⑥牛乳	①ツナサンド ②スープ(白菜・えのき) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①七草がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ⑥麦茶 ⑥フルーツ	いちごジャム じゃが芋・油 米 食パン	豚肉 大豆	白菜・えのき 人参・玉ねぎ グリーンピース・ブロッコリー 七草・大根・かぶ	

★誕生日会★

21	木	⑥牛乳	①お赤飯 ②清汁(鯖・みつば) ③唐揚げ ④さつま芋の煮物 ④お浸し ⑤フルーツ	①ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・お赤飯 さつま芋 鯖 ケーキ	鶏肉	みつば ほうれん草 もやし 人参
----	---	-----	---	----------------------	---------------------------	----	---------------------------

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。

日付	曜	後期食		
		午前食	午後食	
8	22	金	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参炒め	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④チンゲン菜煮
9	23	土	①煮込みうどん(いんげん・人参) ③豆腐煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚のごま焼き ④キャベツとコーン炒め
12	25	月	①軟飯 ②みつばスープ ③カレイのみそ焼き ④小松菜ともやし炒め	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③ささみと小松菜炒め ④さつま芋煮
			①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③ピーマンとひき肉あん ④じゃが芋とコーン煮	①軟飯 ②チンゲン菜スープ ③キャベツとしらす炒め ④大根煮
13	27	水	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ④きゅうり煮 ④-2人参煮	①軟飯 ②大根スープ ③白身魚煮 ④小松菜と人参炒め
14	28	木	①軟飯 ②コーンのスープ ③玉ねぎのひき肉あん ④胡瓜煮	①軟飯 ②鯖のみそ汁 ③豆腐煮 ④大根と人参煮
15	29	金	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③カレイのパン粉焼き ④キャベツ煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③玉ねぎとひきにく炒め ④じゃが芋煮
16	30	土	①煮込みスパゲティ(人参・ひき肉) ④-1さつま芋煮 ④-2玉ねぎ煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参炒め
4	18	月	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイの唐揚げ ④きゅうりともやし煮	①軟飯 ②みつばスープ ③豆腐のひき肉あん ④ピーマンと玉ねぎ煮
5	19	火	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③豆腐のひき肉あん ④小松菜とコーン炒め	①軟飯 ②もやしスープ ③白身魚のごま焼き ④人参煮
6	20	水	①軟飯 ②みつばスープ ③ささみあん ④カリフラワーとブロッコリー煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③しらすとコーン炒め ④胡瓜煮
7	木	①軟飯 ②白菜スープ ③大豆と人参炒め ④じゃが芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイの唐揚げ ④キャベツともやし煮	
21		木	①軟飯 ②鯖のスープ ③ささみの唐揚げ ④さつま芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイの唐揚げ ④キャベツともやし煮