

日付		曜	後期食	
1	15/29	木	①軟飯 ②キャベツスープ ③ひき肉とピーマン煮 ④人参と胡瓜煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮
2	16/30	金	①軟飯 ②わかめスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④さつま芋煮	①トースト ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋と人参煮
3	17	土	①にゅうめん（白菜） ③もやしとひき肉煮 ④ほうれん草煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋と玉ねぎ煮
5		月	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④人参といんげん煮	①みそ煮込みうどん（大根） ③白菜とひき肉あん ④小松菜煮
6	20	火	①軟飯 ②もやしスープ ③さつま芋とひき肉あん ④胡瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと玉ねぎ煮
7	21	水	①軟飯 ②みつばスープ ③ささみあん ④キャベツとコーン煮	①軟飯 ②わかめのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とピーマン煮
8	22	木	①トースト ②白菜のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみあん ④大根と胡瓜煮
9		金	①煮込みうどん（しらす） ③玉葱煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋煮
10	24	土	①煮込みうどん（もやし） ③ピーマンとひき肉あん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参と胡瓜煮
12	26	月	①軟飯 ②コーンスープ ③白身魚のみそ焼き ④キャベツ炒め	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜と玉ねぎ煮
13	27	火	①軟飯 ②小松菜のスープ ③玉葱とひき肉あん ④もやし煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③しらすとピーマン煮 ④白菜煮
14	28	水	①軟飯 ②人参スープ ③ささみあん ④キャベツとチンゲン菜煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と玉ねぎ煮

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	15/29	木	牛乳	①中華丼 ②中華スープ（わかめ・えのき） ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	①きなこクッキー ②ほうれん草のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油・ごま油 ごま・小麦粉 エッグケア 片栗粉・バター	豚肉 きなこ 牛乳	ピーマン・玉ねぎ 白菜・人参・えのき わかめ・ひじき 胡瓜・キャベツ・ほうれん草
2	16/30	金	ヨーグルト	①わかめご飯 ②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③五目卵焼き ⑤フルーツ ④ツナとキャベツのサラダ	①あんバターパン ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・ごま・麩 さつま芋 油・食パン バター・こしあん	みそ・卵 豚肉・ツナ 牛乳	わかめご飯の素 胡瓜・人参・ピーマン 玉ねぎ・もやし キャベツ
3	17	土	クラッカー	①五目にゅうめん ③大豆とベーコンのソテー ⑤フルーツ	①夕焼けおにぎり ②みつばのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	素麺 油・ごま油 米	豚肉 大豆 ベーコン ツナ	人参・椎茸 白菜・もやし ほうれん草 しめじ・みつば
5		月	マンナ	①ご飯 ②みそ汁（チンゲン菜・玉ねぎ） ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①2色のぶどうゼリー ②大根のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・片栗粉 油 ゼリーの素	鯖・油揚げ みそ 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 生姜・切干大根 人参・椎茸・大根 白桃缶・いんげん
6	20	火	牛乳	①ご飯 ②みそ汁（長ねぎ・わかめ） ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油・ココア じゃが芋・麩 エッグケア 小麦粉・バター	豚肉・みそ 牛乳	わかめ・長ねぎ もやし・玉ねぎ 生姜・胡瓜・コーン 人参
7		水	クラッカー	①ご飯 ②みそ汁（なめこ・みつば） ③鶏肉のカレー焼き ④フレンチりんごサラダ ⑤フルーツ	①みかんのヨーグルト ②わかめのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	米 カレー粉 油	みそ 鶏肉 ヨーグルト	なめこ・みつば・胡瓜 玉ねぎ・にんにく・わかめ 生姜・りんご・コーン キャベツ・みかん缶
8	22	木	牛乳	①ツナサンド ②スープ（白菜・春雨） ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①山菜おこわ ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	食パン・エッグケア 春雨・じゃが芋 米・もち米 油	ツナ・豚肉 大豆 牛乳	白菜・人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ 山菜ミックス・パセリ グリンピース
9		金	牛乳	①月見うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①うさぎまんじゅう ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	うどん・さつま芋 じゃが芋・油 小麦粉・食紅 ベーキングパウダー	卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	人参・椎茸・コーン 玉ねぎ・パセリ わかめ・万能ねぎ もやし
10	24	土	クラッカー	①和風スパゲティ ②清汁（豆腐・長ねぎ） ④ブロッコリーとツナサラダ ⑤フルーツ	①ひじきチャーハン ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	スパゲティ 油・ごま油 米 じゃが芋	豚肉・豆腐 ツナ	玉ねぎ・人参・しめじ えのき・長ねぎ・ひじき コーン・ブロッコリー キャベツ・ピーマン
12	26	月	マンナ	①ご飯 ②清汁（キャベツ・万能ねぎ） ③鯖の味噌焼き ④小松菜和え物 ⑤フルーツ	①ブルーベリーマフィン ②さつま芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・ごま油 さつま芋 マフィンの素 ブルーベリージャム	鯖・みそ 牛乳	キャベツ・万能ねぎ 長ねぎ・小松菜 もやし・人参
13	27	火	牛乳	①ご飯 ②みそ汁（小松菜・油揚げ） ③和風ハンバーグ ④もやし炒め ⑤フルーツ	①野菜のお焼き ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油・ごま油 パン粉 片栗粉・麩 小麦粉	みそ・油揚げ 豚肉 豆乳・ツナ 牛乳・チーズ	小松菜・玉ねぎ 大根・しそ もやし・にら
14	28	水	クラッカー	①チキンカレー ②スープ（もやし・コーン） ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①スイートポテト ②みつばのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油・ごま油 じゃが芋・バター カレールウ ごま・さつま芋	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ・人参・みつば グリンピース・もやし コーン・チンゲン菜 キャベツ・レーズン

★お誕生日会★

21		水	クラッカー	①じゃこチャーハン ②中華スープ（ニラ・もやし） ③唐揚げ甘酢あん ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①ケーキ ②クッキー ③フルーツ ⑥牛乳	米・油・春雨 ごま油・バター 片栗粉・小麦粉 ごま・ケーキ	しらす・ベーコン 鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ もやし・キャベツ 生姜・胡瓜・にら パプリカ・万能ねぎ
----	--	---	-------	---	-------------------------------	--	----------------------	---