

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他	
1	月	ごはん 白身魚のピザ風焼き 野菜スープ		米 片栗粉 米油 じゃが芋	メルルーサ 粉チーズ	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参	酒 塩 ケチャップ 鶏ガラ コンソメ	
2	火	ごはん 具たくさん豚汁 小魚サラダ	野菜ゼリー	米 米油 じゃが芋 三温糖 ごま油	豚肉 赤味噌 豆腐 油揚げ しらす	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 人参 ひじき	かつおだし汁 酢 醤油	
3	水	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	セレクトおやつ	スパゲティ 米油 三 温糖 ノンエッグマヨ	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン缶	塩 ケチャップ ソース コンソメ 醤油 酢	
4	木	七夕鮭散らし寿司 そうめん汁 フルーツポンチ	プリン	米 米油 三温糖 そ うめん 星形杏仁豆腐	鮭 鶏卵 豆腐	すりごま 胡瓜 人参 冬瓜 おくら みかん 缶 黄桃缶	酢 醤油 塩 薄口 醤油 かつおだし汁	
5	金	ゆかりごはん 豆腐のすまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め	お麩ラスク	米 三温糖 ごま油	豚ひき肉 赤味噌 豆 腐 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ 人 参 ほうれん草	ゆかりふりかけ 醤油 薄口醤油 塩 かつお だし汁	
8	月	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華スープ		米 ごま油 三温糖 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 赤 味噌	ねぎ 人参 チンゲン 菜 玉ねぎ	醤油 酒 鶏ガラ 薄口醤油 塩	
9	火	食パン ポテトサラダ 鶏肉のコーンクリーム煮	きな粉 豆乳プリン	食パン 苺ジャム 片 栗粉 じゃが芋 ノン エッグマヨ	鶏もも肉 豆乳 ツ ナ缶	キャベツ 玉ねぎ 人 参 胡瓜 コーンク リーム缶	酒 塩 コンソメ	
10	水	ごはん 親子汁 納豆とチーズの和え物	みかん ゼリー	米 片栗粉 じゃが芋 三温糖	鶏もも肉 鶏卵 納 豆 チーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ	酒 塩 醤油 かつお だし汁 酢	
11	木	菜飯 カラスカレイの煮付 キャベツの味噌汁	水ようかん	米 三温糖 片栗粉	カラスカレイ 豆腐 赤味噌	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ	菜飯の素 醤油 み りん 酒 かつおだし汁	
12	金	ごはん キーマカレー 夏野菜と卵のスープ	あけびの実 パウンド ケーキ	米 バター 片栗粉	豚ひき肉 鶏卵	人参 玉ねぎ ピーマ ン トマト ズッキーニ	カレー粉 ケチャップ ソース コンソメ 塩 鶏ガラ	
16	火	豚肉と小松菜のまぜご飯 三色きんぴら 卵スープ	オレンジ ゼリー	米 ごま油 米油 三 温糖 じゃが芋 片栗 粉	豚ひき肉 鶏卵	小松菜 すりごま 人 参 ピーマン 玉ねぎ	醤油 塩 酒 鶏ガラ	
17	水	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 小松菜の味噌汁	野菜 せんべい	米 片栗粉 さつま 芋 三温糖	鶏もも肉 豆腐 合 わせ味噌	玉ねぎ 赤パプリカ 小松菜 ねぎ	酒 塩 酢 ケチャップ 醤油 かつおだし汁	
18	木	鶏肉のおろしうどん しらすの胡麻酢和え	ももゼリー	白玉うどん 片栗粉 三温糖	鶏もも肉 しらす	大根 ねぎ 大葉 キャベツ 人参 すりご ま	酒 塩 薄口醤油 み りん かつおだし汁 醤 油 酢	
19	金	ごはん 鯖の南部だれ キャベツの味噌汁	セレクト おやつ	米 片栗粉 三温糖 米油	鯖 豆腐 合わせ味 噌	すりごま ブロccoli キャベツ 人参	醤油 みりん 酒 酢 かつおだし汁	
22	月	お弁当						
23	火	ごはん 鰯のカレーソース焼 豆乳味噌スープ	キャラメル 豆乳プリン	米 片栗粉 米油 三温糖	鰯 豆乳 白味噌	ミニトマト キャベツ か ぼちゃ 玉ねぎ	酒 塩 カレー粉 み りん 醤油 ソース か つおだし汁	
24	水	クロロール さつま芋サラダ ミネストローネスープ	ソフト せんべい	クロロール じゃが芋 さつま芋 三温糖 米 油 ノンエッグマヨ	ウィンナー ツナ缶	トマト水煮 玉ねぎ キャベツ 人参	ケチャップ コンソメ 塩	
25	木	ねぎ塩豚丼 バナナ キャベツのスープ	グレープ ゼリー	米 ごま油	豚肉	玉ねぎ ねぎ 赤パ プリカ すりごま キャ ベツ 人参 バナナ	酒 鶏ガラ 塩 薄 口醤油	
26	金	ごはん ひじきハンバーグ ほうれん草の味噌汁	スイート ポテト	米 パン粉 三温糖 片栗粉 米油	豚ひき肉 豆腐 赤 味噌	玉ねぎ ひじき えのき ほうれん草 人参	塩 醤油 かつおだ し汁	
29	月	しらすと卵の混ぜご飯 ダイコンサラダ 豚汁		米 三温糖 米油	しらす 鶏卵 豆腐 豚肉 合わせ味噌	大根 コーン缶 胡瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ	菜飯の素 塩 酢 か つおだし汁	
30	火	ごはん ズッキーニの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の甘辛煮	ぷるぷる りんごゼリー	米 じゃが芋 片栗粉 三温糖	鶏もも肉 油揚げ 白味噌	玉ねぎ 人参 ズッ キーニ ねぎ	酒 塩 醤油 みりん かつおだし汁	
31	水	ごはん 鯖の梅みそマヨ焼き 豆腐のすまし汁	ぶどう ゼリー	米 片栗粉 三温糖 米油 ノンエッグマヨ	鯖 白味噌 豆腐	梅干し ほうれん草 大根 人参	酒 みりん 醤油 薄 口醤油 塩 かつおだ し汁	

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承くださいませようお願いします。

※「あけびの実」は法人の事業所で、パン・クッキー・ケーキなど製造販売しています。

☆3日、19日のセレクトおやつは「こめポン」or「かつぱえびせん」です。

★お知らせ★

☺ 手作りおやつに使用してた牛乳を、豆乳に切り替えていきます。

