

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
3	火	ごはん 赤魚の煮付 さつま芋と油揚げの味噌汁	オレンジ ゼリー	米 さつま芋 三温糖	赤魚 油揚げ 合わせ 味噌	ほうれん草 玉ねぎ	かつおだし汁 醤油 みりん 酒
4	水	鶏そぼろ丼 なすの味噌汁 バナナ	セレクト おやつ	米 三温糖 米油	鶏ひき肉 鶏卵 豆腐 赤味噌	小松菜 なす 人参 バナナ	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩
5	木	ジャージャーうどん キャベツの中華スープ	ココア	白玉うどん 三温糖 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 合わせ味 噌 しらす	玉ねぎ 胡瓜 キャベ ツ 人参 ねぎ	かつおだし汁 醤油 鶏ガラ 塩 薄口 醤油
6	金	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め チンゲン菜の味噌汁	あけびの実 パウンド ケーキ	米 片栗粉 ごま油	鶏もも肉 豆腐 白味 噌	キャベツ 玉ねぎ ね ぎ 赤パプリカ すりご ま チンゲン菜 人参	かつおだし汁 酒 塩 鶏ガラ
7	土	ひじきご飯 大根の味噌汁 ブロッコリーの梅おほか和え		米 三温糖 米油 ノ ンエッグマヨ	鶏もも肉 油揚げ 鯉 節 赤味噌 豆腐	人参 ひじき ブロッコ リー 梅干し 大根 な す	かつおだし汁 酒 塩 醤油
9	月	ごはん ハヤシシチュー たまごスープ	やさい せんべい	米 米粉 三温糖 パ ター 片栗粉	豚肉 鶏卵	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草 トマト コーン缶	ウスターソース コンソメ ケチャップ 鶏ガラ 塩
10	火	なす味噌丼 黄桃ヨーグルト キャベツと春雨の中華スープ	スイート ポテト	米 米油 三温糖 春 雨	豚ひき肉 合わせ味 噌 ヨーグルト	なす 玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ 黄桃缶	酒 醤油 鶏ガラ 塩 薄口醤油
11	水	食パン 野菜サラダ ポンキンスープ	プリンパン	食パン 苺ジャム ノ ンエッグマヨ	豚ひき肉 ツナ缶	かぼちゃ 玉ねぎ 人 参 ズッキーニ ねぎ キャベツ 胡瓜	コンソメ 塩
12	木	ごはん 鯖の南蛮あんかけ 小松菜の中華スープ	ふんわり コーン	米 片栗粉 米油 三 温糖	鯖 豆腐	黄パプリカ 人参 小 松菜 玉ねぎ	酒 塩 醤油 酢 鶏 ガラ 薄口醤油
13	金	ごはん おろしハンバーグ かぼちゃの味噌汁	お麩 ラスク	米 パン粉 三温糖 米油	豚ひき肉 豆腐 合 わせ味噌	玉ねぎ ねぎ 大葉 南瓜 人参	かつおだし汁 酒 塩 醤油
16	月	ごはん 塩肉じゃが ほうれん草の味噌汁	ぶるぶる りんごゼリー	米 じゃが芋 三温糖 米油	豚肉 豆腐 白味噌	玉ねぎ 人参 ほうれ ん草 ねぎ	かつおだし汁 みりん 塩
17	火	ごはん じゃが芋の中華スープ 鶏肉の梅みそマヨ焼き	ふわふわ きな粉	米 米油 ノンエッグマ ヨ 片栗粉 じゃが芋	鶏もも肉 合わせ味噌	キャベツ 玉ねぎ 梅 干し 大葉 人参 ね ぎ	みりん 酒 鶏ガラ 薄 口醤油 塩
18	水	ツナとトマトのスパゲティ 豆乳みそスープ	キャラメル 蒸しパン	スパゲティ 米油 三 温糖	ツナ缶 豆乳 白味噌	キャベツ 玉ねぎ トマ ト水煮 チンゲン菜 か ぼちゃ	かつおだし汁 塩 ケチャップ コンソ メ
19	木	ごはん 納豆和え 具たくさん鶏味噌汁	プリン	米 片栗粉 米油 三 温糖	鶏もも肉 豆腐 白味 噌 納豆	小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 すりご ま	かつおだし汁 酒 塩 醤油 酢
20	金	ごはん 鯖のピザ風焼き 夏野菜のスープ	ももゼリー	米 片栗粉 米油	鯖 粉チーズ	玉ねぎ ピーマン キャ ベツ トマト オクラ コーン缶	酒 塩 ケチャップ 鶏 ガラ コンソメ
23	月	梅鮭ごはん 大根とツナの サラダ ほうれん草の味噌汁	鬼まんじゅう	米 ノンエッグマヨ	鮭 しらす ツナ缶 豆 腐 油揚げ 赤味噌	梅干し 大根 胡瓜 人参 ほうれん草	かつおだし汁 酒 塩
24	火	ごはん チンゲン菜のすまし汁 豚肉のごま味噌炒め	どうぶつ ビスケット	米 三温糖 ごま油	豚ひき肉 厚揚げ 合 わせ味噌 豆腐	玉ねぎ 人参 いら すりごま チンゲン菜 ねぎ	かつおだし汁 醤油 みりん 薄口醬 油 塩
25	水	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉とじゃが芋のころ煮	ぶどうゼリー	米 片栗粉 米油 パ ター じゃが芋 三温 糖	鶏もも肉 豆腐 赤味 噌	人参 玉ねぎ キャベ ツ 小松菜	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 塩
26	木	ごはん 他人煮 胡麻酢和え	すりごま 蒸しパン	米 三温糖	豚肉 鶏卵 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 すりご ま	かつおだし汁 薄口醤油 みりん 醬 油 酢
27	金	クロールパン フレンチサラダ チキンチャップ	プリンパン	クロールパン 片栗 粉 じゃが芋 三温糖 米油	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 トマト 水煮 キャベツ 胡瓜 みかん缶	塩 酒 ケチャップ ソース コンソメ 酢
30	月	中華飯 ほうれん草の中華スープ	サッポロ ポテト	米 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 海老 うずらの 卵水煮 厚揚げ	キャベツ 玉ねぎ 人 参 えのき ねぎ ほう れん草	醤油 鶏ガラ 酒 塩 薄口醤油

※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いたします。

※「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。

☆4日セレクトおやつは「キャラメルコーン」or「こめポン」より選んでもらいます。



