

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 他人煮 ごま酢和え	ふわふわ きな粉	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 薄口醬 油 みりん 醤油 酢
2	火	ミートソーススパゲティ 豆乳みそスープ	サッポロ ポテト	スパゲティ 米油 三 温糖	豚ひき肉 豆乳 白味 噌	玉ねぎ 人参 なす キャベツ かぼちゃ	かつおだし汁 塩 ケ チャップ ソース 醤油 コンソメ
3	水	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め チンゲン菜の味噌汁	セレクト おやつ	米 ごま油 片栗粉	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
4	木	ごはん ハヤシシチュー たまごスープ	ぷるぷる りんご ゼリー	米 米粉 米油 バ ター 三温糖 片栗粉	豚肉 鶏卵	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草 トマト ホールコーン缶	ソース ケチャップ コ ンソメ 鶏ガラ 塩
5	金	ひじきご飯 大根の味噌汁 ブロッコリーの梅おかか和え	ハッピー ターン	米 片栗粉 三温糖 米油	鶏もも肉 油揚げ 鰹 節 豆腐 赤味噌	人参 ひじき ブロッコ リー 梅干し 大根 ね ぎ	かつおだし汁 酒 塩 醤油
8	月	ごはん 赤魚の煮付 さつま芋の味噌汁	かつぱ えびせん	米 三温糖 さつま芋	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
9	火	なす味噌丼 黄桃ヨーグルト キャベツと春雨のスープ	みかん ゼリー	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 薄 口醤油 塩
10	水	梅鮭ごはん たまご焼き ほうれん草の味噌汁	ふんわり コーン	米 三温糖	鮭 しらす 鶏卵 豆 腐 油揚げ 白味噌	梅干し 小松菜 人参 ほうれん草	かつおだし汁 酒 塩 みりん 薄口醤油 塩
11	木	食パン チキンチャップ フレンチサラダ	プリンパン	食パン 苺ジャム 片 栗粉 三温糖 じゃが 芋 米油	鶏もも肉	トマト水煮 玉ねぎ 人 参 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
12	金	鶏そぼろ丼 バナナ なすの味噌汁	あけびの実 パウンド ケーキ	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 酒 みりん 塩
16	火	中華飯 ほうれん草の中華スープ	お麩 ラスク	米 片栗粉 三温糖 ごま油	豚肉 むき海老 うず らの卵水煮 厚揚げ	白菜 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ ほうれん 草	醤油 酒 鶏ガラ 塩 薄口醤油
17	水	ごはん おろしハンバーグ かぼちゃの味噌汁	オレンジ ゼリー	米 パン粉 米油 三 温糖	豚ひき肉 豆腐 合わ せ味噌	玉ねぎ 大根 ねぎ 大葉 かぼちゃ 人参	かつおだし汁 酒 塩 醤油
18	木	ジャージャーうどん キャベツの中華スープ	鬼まんじゅう	白玉うどん ごま油 三温糖	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 塩 鶏ガラ 薄口醤油
19	金	ごはん 具たくさん鶏味噌汁 納豆和え	ぶどう ゼリー	米 片栗粉 米油 三 温糖	鶏もも肉 白味噌 豆 腐 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
22	月	ごはん 塩肉じゃが ほうれん草の味噌汁	キャラメル コーン	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
24	水	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉とじゃが芋のころ煮	オレンジ ゼリー	米 片栗粉 バター じゃが芋 三温糖	鶏もも肉 赤味噌 豆 腐	人参 玉ねぎ キャベ ツ 小松菜	かつおだし汁 酒 塩 醤油 みりん
25	木	ごはん 鯖の南蛮あんかけ 小松菜の中華スープ	コアコア	米 片栗粉 米油 三 温糖	鯖 豆腐	玉ねぎ ピーマン 黄 パプリカ 人参 小松 菜	酒 塩 醤油 酢 鶏 ガラ 薄口醤油
26	金	ごはん 豚肉のごま味噌炒め チンゲン菜のすまし汁	すりごま 蒸しパン	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 ニラ すりごま チンゲン菜 ねぎ	かつおだし汁 醤油 みりん 塩 薄口醤油
29	月	クロールハンバーグ ツナと野菜のスープ	ウエハース	クロール さつま芋	ハンバーグ ツナ缶	小松菜 玉ねぎ 人参	鶏ガラ 薄口醤油 塩
30	火	シーチキンごはん 味噌汁 ブロッコリーのごまマヨ和え	やさい せんべい	米 さつま芋 ノンエツ グマヨ	ツナ缶 合わせ味噌	人参 玉ねぎ すりご ま ブロッコリー 小松 菜	かつおだし汁 醤油 酒 塩

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承くださいます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。

☆ 3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。



