

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	水	散らし寿司 三色きんぴら 豆腐のすまし汁	ぷるぷる りんご ゼリー	米 三温糖 じゃが芋 米油	油揚げ ツナ缶 桜で んぶ 豆腐	人参 れんこん 胡瓜 ピーマン ねぎ 玉ね ぎ すりごま	かつおだし汁 醤油 酢 塩 薄口醤油
2	木	ごはん 具たくさん豚汁 小魚サラダ	米粉のいちご ケーキ	米 米油 じゃが芋 三温糖 ごま油	豚肉 豆腐 油揚げ 赤味噌 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 醤油 酢
3	金	なすとトマトのスパゲティ 豆乳味噌スープ	ももゼリー	スパゲティ 米油 三 温糖	豚ひき肉 豆乳 白味 噌	なす 玉ねぎ トマト水 煮 キャベツ かぼ ちゃ	かつおだし汁 塩 ケ チャップ コンソメ
6	月	ごはん 大根の味噌汁 じゃが芋と鶏肉の甘辛煮	まんまる お月さま (スイートポテト)	米 じゃが芋 片栗粉 米油 三温糖	鶏もも肉 油揚げ 合 わせ味噌	玉ねぎ 人参 大根 小松菜	酒 塩 醤油 みりん
7	火	豚丼 パナナ キャベツと厚揚げのスープ	セレクト おやつ	米 三温糖 ごま油	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ ねぎ すりごま キャベツ 人参 パナ ナ	醤油 酒 みりん 鶏 ガラ 薄口醤油 塩
8	水	ごはん かぼちゃの味噌汁 鰯のカレーソース焼き	やさい せんべい	米 片栗粉 米油 三 温糖	鰯 白味噌	ブロッコリー キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ	かつおだし汁 酒 塩 カレー粉 みりん 醤 油 ソース
9	木	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華スープ	ふわふわ きな粉	米 ごま油 三温糖 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 赤味 噌 油揚げ	ねぎ 人参 チンゲン 菜 玉ねぎ	醤油 酒 鶏ガラ 塩 薄口醤油
10	金	メキシコ風ピラフ 味噌汁 キャベツのマヨ和え	あけびの実 パウンド ケーキ	米 ノンエッグマヨ	ウィンナー 豆腐 白 味噌	玉ねぎ ピーマン ホール コーン缶 キャベツ 人参 すりごま なす ねぎ	かつおだし汁 ケチャッ プ コンソメ カレー粉 酒 塩 醤油
14	火	菜飯 カラスカレイの煮付 キャベツの味噌汁	すりごま 蒸しパン	米 三温糖 片栗粉	カラスカレイ 豆腐 油 揚げ 赤味噌	人参 キャベツ 玉ね ぎ ねぎ	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 菜飯の素
15	水	鶏味噌うどん しらすの胡麻酢和え	みかん ゼリー	白玉うどん 片栗粉 米油 三温糖	鶏もも肉 油揚げ 合 わせ味噌 しらす	大根 白菜 ねぎ キャベツ 人参 すりご ま	かつおだし汁 塩 酒 醤油 酢
16	木	ゆかりごはん すまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め	たべっこ どうぶつ	米 ごま油 三温糖	豚肉 厚揚げ 赤味噌	キャベツ 人参 玉ね ぎ ねぎ ほうれん草	かつおだし汁 ゆかり ふりかけ 醤油 薄口 醤油 塩
17	金	ごはん 中華スープ 鶏肉と厚揚げの酢豚風	お麩 ラスク	米 片栗粉 米油 三 温糖 じゃが芋	鶏もも肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参 ピーマ ン ほうれん草 ねぎ	酒 塩 ケチャップ 鶏 ガラ 醤油 酢 薄口 醤油
20	月	ごはん 鯖のピザ風焼き 野菜スープ	オレンジ ゼリー	米 片栗粉 米油 じゃが芋	鯖 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
21	火	🍷 お弁当の日 🍷					
22	水	豚肉と小松菜の混ぜご飯 たまご スープ ブロッコリーのごまマヨ和え	コアコア	米 ごま油 三温糖 ノ ンエッグマヨ 片栗粉	豚ひき肉 鶏卵	小松菜 すりごま ブ ロッコリー 人参 玉ね ぎ	醤油 塩 酒 鶏ガラ
23	木	食パン ハンバーグ ツナと野菜のスープ	ウエハース	食パン 苺ジャム 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
24	金	🍂 秋の遠足 お弁当の日 🍁					
27	月	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 小松菜の味噌汁	キャラメル 蒸しパン	米 さつま芋 片栗粉 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 人参	かつおだし汁 酒 塩 酢 ケチャップ 醤油
28	火	ごはん ひじきハンバーグ ほうれん草の味噌汁	こめボン	米 パン粉 米油 三 温糖 片栗粉	豚ひき肉 豆腐 赤味 噌	ひじき 玉ねぎ えのき ほうれん草 人参	かつおだし汁 醤油 塩
29	水	ごはん 白菜のスープ かぼちゃのキーマカレー	鬼まんじゅう	米 バター	豚ひき肉 厚揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ 人 参 白菜 小松菜	カレー粉 ケチャップ ソース コンソメ 塩
30	木	ごはん 鯖の南部だれ キャベツの味噌汁	ぶどう ゼリー	米 三温糖 米油 片 栗粉	鯖 豆腐 合わせ味噌	ブロッコリー すりごま キャベツ 人参	かつおだし汁 酒 塩 醤油 酢 みりん
31	金	クロロール ポテトサラダ 鶏肉のパンブキンクリーム煮	プリンパン	クロロール 片栗粉 米油 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 クリームパンブキン 缶 胡瓜	酒 塩 コンソメ

※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。

☆ 7日セレクトおやつは「たべっこどうぶつ」or「かっぱえびせん」より選んでもらいます。



