

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
2	木	ごはん 鰯の大根おろしあん じゃが芋の味噌汁	ふわふわ きな粉	米 片栗粉 米油 三 温糖 じゃが芋	鰯 白味噌	大根 人参 白菜 玉 ねぎ	かつおだし汁 酒 塩 醤油
3	金	食パン ポテトサラダ 鶏肉のコーンクリーム煮	オレンジ ゼリー	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 コーンクリーム缶 アスパラガス	酒 塩 コンソメ
6	月	菜飯 カラスカレイの煮付 キャベツの味噌汁	キャラメル コーン	米 三温糖 片栗粉	カラスカレイ 豆腐 油 揚げ 白味噌	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ	かつおだし汁 菜飯の 素 醤油 みりん 酒
7	火	ツナとトマトのスパゲティ たまごのふわふわコーンスープ	ココア 蒸しパン	スパゲティ 米油 三 温糖 片栗粉	ツナ缶 鶏卵	キャベツ 玉ねぎ トマ ト水煮 ほうれん草 コーンクリーム缶	塩 ケチャップ コンソ メ 鶏ガラ 薄口醤油
8	水	ゆかりご飯 厚揚げのすまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め	ぶどうゼリー	米 ごま油 三温糖	豚肉 赤味噌 厚揚げ	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 薄口醬 油 塩
9	木	ごはん 貝たくさん豚汁 小魚サラダ	あけびの実 パウンド ケーキ	米 じゃが芋 三温糖 米油 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 醬 油
10	金	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 小松菜の味噌汁	プリン	米 片栗粉 三温糖 さつま芋	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
13	月	豚丼 バナナ キャベツと厚揚げのスープ	すりごま 蒸しパン	米 ごま油 三温糖	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ ねぎ すりご ま キャベツ 人参 バ ナナ	醤油 酒 みりん 鶏ガ ラ 塩 薄口醤油
14	火	メキシコ風ピラフ 味噌汁 キャベツのマヨ和え	ウエハース	米 ノンエッグマヨ	ウィンナー 油揚げ 豆 腐 白味噌	玉ねぎ ピーマン コ ン缶 キャベツ 人参 ねぎ すりごま	かつおだし汁 ケチャッ プ コンソメ カレー粉 酒 塩 醤油
15	水	ごはん 鯖の南部だれ キャベツの味噌汁	コアコア	米 片栗粉 三温糖 さつま芋 米油	鯖 豆腐 合わせ味噌	すりごま ブロccoli キャベツ 人参	かつおだし汁 塩 酒 醤油 酢 みりん
16	木	ごはん ひじきハンバーグ ほうれん草の味噌汁	セレクト おやつ	米 パン粉 米油 三 温糖 片栗粉	豚ひき肉 豆腐 赤味 噌	玉ねぎ えのき ひじ き ほうれん草 人参	かつおだし汁 塩 醬 油
17	金	ごはん 親子汁 納豆とチーズの和え物	ぷるぷる りんごゼリー	米 片栗粉 米油 三 温糖 じゃが芋	鶏もも肉 鶏卵 納豆 チーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ	かつおだし汁 塩 酒 醤油
20	月	ごはん 大根の味噌汁 じゃが芋と鶏肉の甘辛煮	こめポン	米 片栗粉 じゃが芋 三温糖	鶏もも肉 豆腐 合わ せ味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 大根	かつおだし汁 酒 塩 醤油 みりん
21	火	ごはん カレースープ ポテトサラダ	やさい せんべい	米 米粉 じゃが芋 ノ ンエッグマヨ	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ キャベツ 人 参 コーン缶 胡瓜	かつおだし汁 ソース ケチャップ 塩 醤油 カレー粉
22	水	きつねうどん たまご焼き(ツナ)	オレンジ ゼリー	白玉うどん 三温糖	油揚げ 鶏卵 豆腐 ツナ缶	人参 ねぎ ほうれん 草 コーン缶	かつおだし汁 醤油 みりん 酒 薄口醬 油 塩
23	木	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華スープ	キャラメル 蒸しパン	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
24	金	ごはん 鯖の梅みそマヨ焼き 豆腐のすまし汁	ももゼリー	米 片栗粉 米油 三 温糖 ノンエッグマヨ バター	鯖 豆腐 白味噌	梅干し キャベツ 大 根 人参	かつおだし汁 酒 み りん 醤油 塩 薄口醬 油
27	月	食パン ミネストローネ さつま芋サラダ	プリンパン	食パン 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
28	火	ごはん ほうれん草のスープ 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	かつおだし汁 塩 酒 ケチャップ 鶏ガラ 醬 油 酢 薄口醤油
30	木	豚肉と小松菜のまぜごはん 三色きんぴら たまごスープ	ウエハース	米 じゃが芋 三温糖 ごま油 米油 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

※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願いたします。

※「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。

☆16日セレクトおやつは「ふんわりコーン」or「かつぱえびせん」より選んでもらいます。

