

| 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 | 土 | なす味噌丼 キャベツと春雨のスープ フルーツヨーグルト | | 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 パナナ みかん缶 黄桃缶 | 酒 醤油 鶏ガラ 薄口醤油 塩 | |
| 3 | 月 | お弁当の日 | | | | | | |
| 4 | 火 | ジャージャーうどん キャベツの中華スープ | グレープゼリー | 白玉うどん 三温糖 ごま油 片栗粉 | 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 | 醤油 かつおだし汁 塩 鶏ガラ 薄口醤油 | |
| 5 | 水 | ごはん 具たくさん味噌汁 納豆和え | セレクトおやつ | 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 | 醤油 酒 塩 かつおだし汁 酢 | |
| 6 | 木 | ごはん 塩肉じゃが ほうれん草の味噌汁 | コアコアぶどう | 米 じゃが芋 三温糖 米油 | 豚肉 豆腐 合わせ味噌 | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ | みりん 塩 かつおだし汁 | |
| 7 | 金 | ごはん 鯖の梅みそ焼き 大根のすまし汁 | あけびの実 パウンドケーキ | 米 片栗粉 米油 三温糖 | 鯖 白味噌 油揚げ | 梅干し ブロッコリー すりごま 大根 ねぎ | 酒 みりん 塩 かつおだし汁 薄口醤油 | |
| 10 | 月 | ごはん 減塩豚汁 れんこんとしらすの和え物 | | 米 ごま油 さつまい 芋 三温糖 | 豚肉 合わせ味噌 しらす | 大根 人参 白ねぎ 蓮根 小松菜 すりごま | かつおだし汁 醤油 ケチャップ | |
| 11 | 火 | ごはん じゃが芋のスープ 鶏肉の梅みそマヨ焼き | プリン | 米 片栗粉 ノン エッグマヨ じゃが芋 | 鶏もも肉 合わせ味噌 | キャベツ 人参 玉ねぎ 梅干し ねぎ | 塩 酒 みりん 鶏ガラ 薄口醤油 | |
| 12 | 水 | ごはん 他人煮 胡麻和え | 水ようかん | 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 | 薄口醤油 みりん かつおだし汁 醤油 酢 | |
| 13 | 木 | 食パン チキンチャップ フレンチサラダ | キャラメル ミルクプリン | 食パン 苺ジャム 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 コンソメ ソース ケチャップ 塩 | |
| 14 | 金 | ごはん 厚揚げの中華煮 中華風コーンスープ | コアコアりんご | 米 春雨 三温糖 片栗粉 ごま油 | 厚揚げ 豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーンクリーム缶 ねぎ | 醤油 鶏ガラ 塩 薄口醤油 | |
| 17 | 月 | ごはん 赤魚の煮付 さつまいと油揚げの味噌汁 | | 米 三温糖 さつまい芋 | 赤魚 油揚げ 合わせ味噌 | ほうれん草 玉ねぎ | 醤油 みりん 酒 かつおだし汁 | |
| 18 | 火 | ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉とじゃが芋のころ煮 | ももゼリー | 米 片栗粉 バター 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 | 酒 塩 醤油 みりん かつおだし汁 | |
| 19 | 水 | ごはん おろしハンバーグ かぼちゃの味噌汁 | スイートポテト | 米 パン粉 三温糖 米油 | 豚ひき肉 豆腐 合わせ味噌 | 玉ねぎ 大葉 大根 かぼちゃ 人参 | 酒 塩 醤油 かつおだし汁 | |
| 20 | 木 | 中華飯 チンゲン菜の中華スープ | ミルクプリン | 米 三温糖 ごま油 | 豚肉 海老 うずらの卵 水煮 厚揚げ | 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ チンゲン菜 えのき | 酒 鶏ガラ 塩 醤油 薄口醤油 | |
| 21 | 金 | ツナとトマトのスパゲティ 豆乳みそスープ | セレクトおやつ | 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 小松菜 かぼちゃ | ケチャップ コンソメ 塩 かつおだし汁 | |
| 24 | 月 | ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め たまごスープ | | 米 片栗粉 ごま油 | 鶏もも肉 鶏卵 | キャベツ 玉ねぎ ねぎ パプリカ すりごま ほうれん草 | 酒 塩 鶏ガラ | |
| 25 | 火 | 梅鮭ごはん 味噌汁 大根とツナのサラダ | きな粉 ミルクプリン | 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 | 酒 塩 かつおだし汁 | |
| 26 | 水 | ごはん 鯖の南蛮あんかけ 小松菜の中華スープ | ふわふわ きな粉 | 米 片栗粉 米油 三温糖 | 鯖 豆腐 | 玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 小松菜 | 酒 塩 醤油 酢 鶏ガラ 薄口醤油 | |
| 27 | 木 | ひじきごはん 味噌汁 キャベツと胡瓜のナムル | オレンジゼリー | 米 三温糖 米油 ごま油 | 鶏もも肉 油揚げ 豆腐 赤味噌 | 人参 ひじき キャベツ 胡瓜 大根 小松菜 | 酒 塩 醤油 鶏ガラ かつおだし汁 | |
| 28 | 金 | ロールパン ポンキンスープ 野菜サラダ(ツナ) | 芋ようかん | ロールパン じゃが芋 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 キャベツ 胡瓜 | 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。

☆5日、21日のセレクトおやつは「キャラメルコーン」or「たまごボーロ」です。

