

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	月	ごはん 揚げない唐揚げ なすの味噌汁	たまご ボーロ	米 片栗粉 米油 ご ま油	鶏もも肉 赤味噌	キャベツ 人参 大根 なす 玉ねぎ ねぎ	薄口醤油 酒 醤油 鶏ガラ 塩 かつおだ し汁
3	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 ごま油 三温糖 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 塩 かつおだし 汁 鶏ガラ 薄口醤油
4	水	ひじきごはん 味噌汁 大根とツナのサラダ	お麩ラスク	米 片栗粉 米油 三 温糖 ノンエッグマヨ	鶏もも肉 油揚げ ツ ナ缶 豆腐 合わせ味 噌	人参 ひじき 大根 胡瓜 小松菜 えのき	酒 塩 醤油 かつ おだし汁
5	木	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め じゃが芋の中華スープ	プリン	米 片栗粉 じゃ が芋 ごま油	鶏もも肉	キャベツ 玉ねぎ 赤 パプリカ ねぎ すりご ま	塩 酒 みりん 鶏ガラ 薄口醤油
6	金	ごはん 鯖の南蛮あんかけ 小松菜の味噌汁	かつぱ えびせん	米 片栗粉 米油 三 温糖	鯖 豆腐 白味噌	玉ねぎ ピーマン 黄 パプリカ 人参 小松 菜	酒 塩 醤油 酢 かつ おだし汁
9	月	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉とじゃが芋のころ煮	ふんわり コーン	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
10	火	梅鮭ごはん 卵焼き ほうれん草の味噌汁	みかん ゼリー	米 三温糖	鮭 鶏卵 しらす 豆 腐 油揚げ 白味噌	梅干し 小松菜 人参 ほうれん草	塩 酒 みりん かつ おだし汁 薄口醤油
11	水	ミルクロールパン ポンキンスープ 野菜サラダ	セレクト おやつ	ミルクロールパン じゃ が芋 ノンエッグマヨ	鶏もも肉 ツナ缶	かぼちゃ 玉ねぎ 人 参 ねぎ キャベツ 胡瓜	コンソメ 塩
12	木	なすの味噌丼 バナナ キャベツと春雨のスープ		米 三温糖 米油 春雨	豚ひき肉 合わせ味 噌	なす 玉ねぎ キャベ ツ 人参 ねぎ バナ ナ	酒 醤油 鶏ガラ 薄口醤油 塩
13	金	ごはん 具たくさん鶏味噌汁 納豆和え	あけびの実 パウンド ケーキ	米 米油 片栗粉 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	酒 醤油 塩 かつ おだし汁 酢
17	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 三温糖 さつま 芋	赤魚 油揚げ 合わ せ味噌	ほうれん草 人参 玉ねぎ	醤油 みりん 酒 かつ おだし汁
18	水	ごはん 他人煮 胡麻酢和え	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	薄口醤油 みりん かつ おだし汁 醤油 酢
19	木	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	もも ゼリー	スパゲティ ノンエッグ マヨ 米油 三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 キャベ ツ 胡瓜 コーン缶	塩 ケチャップ ソー ス 醤油 コンソメ 酢
20	金	ごはん おろしハンバーグ かぼちゃの味噌汁	やさい せんべい	米 パン粉 米油 三温糖	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
24	火	ごはん 塩肉じゃが 小松菜の味噌汁	ぶどう ゼリー	米 じゃが芋 三温 糖 米油	豚肉 豆腐 合わせ 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ	みりん 塩 かつお だし汁
25	水	ごはん 鯖の梅みそ焼き 大根のすまし汁	スイート ポテト	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 薄口 醤油 かつおだし汁
26	木	中華飯 チンゲン菜の中華スープ	ぶるぶる りんごゼリー	米 三温糖 ごま油 片栗粉	豚肉 海老 うずら の卵水煮 厚揚げ	白菜 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ チンゲン 菜	醤油 酒 鶏ガラ 塩 薄口醤油
27	金	食パン チキンチャップ フレンチサラダ	セレクト おやつ	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 ケチャップ ソース コンソメ 酢
30	月	ごはん ハヤシチュー たまごスープ	ソフト せんべい	米 三温糖 米油 米粉 片栗粉	豚肉 鶏卵	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草 ねぎ	ソース コンソメ ケ チャップ 鶏ガラ 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。

☆11日、27日のセレクトおやつは、こめポンorハッピーターンより選んでまいります。

【簡単♡ほくほくスイートポテト】

- ・さつま芋 200g
- ・バター 15g
- ・砂糖 20g



①さつま芋を蒸して、温かいうちにバターと砂糖を加えてよく潰す。

※パサつく場合は、牛乳や豆乳を加える。なめらかにしたい場合は裏ごしする。

②好みの大きさに丸めて、アルミカップにのせる。

③トースターで焼き色が付くまで焼く。



