

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	火	散らし寿司 豆腐のすまし汁 三色きんぴら	お麩ラスク	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 すりごま ね ぎ 玉ねぎ	酢 醤油 塩 みりん かつおだし汁 薄口醬 油	
2	水	ごはん 具たくさん豚汁 小魚サラダ	みかん ゼリー	米 じゃが芋 三温糖 米油 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 酢 醬 油	
3	木	ごはん 野菜スープ 鯖のピザ風焼き	たまご ボーロ	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	
4	金	なすとトマトのスパゲティ 豆乳味噌スープ	キャラメル 蒸しパン	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	塩 コンソメ ケチャッ プ かつおだし汁	
7	月	シーチキンご飯 黄桃缶 さつまいもの味噌汁	オレンジ ゼリー	米 さつまい	ツナ缶 合わせ味 噌	人参 小松菜 すりご ま 黄桃缶	醤油 酒 かつおだし 汁	
8	火	食パン さつまいもサラダ ミネストローネスープ	セレクト おやつ	食パン 苺ジャム じゃが 芋 三温糖 米油 さつ まい 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	
9	水	ごはん 鯖の南部だれ キャベツの味噌汁	ぷるぷる りんごゼリー	米 片栗粉 米油 三温糖	鯖 豆腐 赤味噌	すりごま ブロccoli キャベツ 人参	醤油 みりん 酒 酢 かつおだし汁	
10	木	ゆかりごはん すまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め	やさい せんべい	米 ごま油 三温糖	豚肉 赤味噌 豆腐 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ 人 参 ほうれん草	ゆかりふりかけ 醬 油 薄口醬油 塩	
11	金	ごはん 親子汁 納豆とチーズの和え物	あけびの実 パウンド ケーキ	米 片栗粉 じゃが 芋 三温糖	鶏もも肉 鶏卵 納 豆 チーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ	酒 塩 醤油 かつ おだし汁 酢	
15	火	ごはん 鱈のみぞれ煮 さつまいもと小松菜の味噌汁	かつぱ えびせん	米 片栗粉 米油 さつまい	鱈 白味噌	大根 ねぎ 小松菜 玉ねぎ	醤油 酒 みりん かつおだし汁	
16	水	鶏味噌うどん しらすの胡麻酢和え	グレープ 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 人参 ね ぎ キャベツ すりごま	塩 酒 醤油 かつお だし汁 酢	
17	木	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華スープ	セレクト おやつ	米 ごま油 三温糖 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 赤 味噌	ねぎ 人参 チンゲン 菜 玉ねぎ	醤油 酒 鶏ガラ 塩 薄口醬油	
18	金	豚丼 バナナ キャベツと厚揚げのスープ	スイート ポテト	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 薄口醬油 塩	
21	月	菜飯 卵焼き キャベツの中華スープ	ハッピー ターン	米 三温糖	鶏卵 豆腐 しらす	小松菜 人参 キャベ ツ ねぎ	菜飯の素 かつおだし汁 みりん 酒 鶏ガラ 薄口 醬油 塩	
22	火	ごはん 大根の味噌汁 じゃが芋と鶏肉の甘辛煮	ぶどう ゼリー	米 じゃが芋 片栗 粉 米油 三温糖	鶏もも肉 油揚げ 白味噌	玉ねぎ 人参 大根 小松菜	酒 塩 醤油 みり ん かつおだし汁	
23	水	ごはん ひじきハンバーグ ほうれん草の味噌汁	ソフト せんべい	米 米油 パン粉 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	醤油 塩 かつおだし 汁	
24	木	 秋の遠足 						
25	金	ごはん かぼちゃの味噌汁 鰯のカレーソース焼き	ふわふわ きな粉	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	酒 塩 カレー粉 みりん 醤油 ソース かつおだし 汁	
28	月	わかめごはん 味噌汁 白身魚の煮付	こめポン	アルファ米(わかめごはん) 片栗粉 さつまい 三温糖	メルルーサ 豆腐 赤味噌	玉ねぎ 小松菜	醤油 みりん 酒 かつ おだし汁	
29	火	ごはん 鶏肉の甘酢炒め キャベツの味噌汁	みかん缶	米 片栗粉 さつまい 芋 三温糖	鶏もも肉 豆腐 合 わせ味噌	玉ねぎ 赤パプリカ キャベツ ねぎ	酒 塩 酢 醤油 ケ チャップ かつおだし汁	
30	水	ごはん たまごスープ かぼちゃのキーマカレー	どうぶつ ビスケット	米 バター 片栗粉	豚ひき肉 鶏卵	人参 玉ねぎ かぼ ちゃ ほうれん草 ね ぎ	カレー粉 ケチャップ ソース コンソメ 塩 鶏ガラ	
31	木	クロロール ポテトサラダ 鶏肉のパンプキンクリーム煮	もも ゼリー	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 クリームパンプキン 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。

☆8日、17日のセレクトおやつは、キャラメルコーンorサッポロポテトより選んでもらいます。

☆28日「わかめごはん」は非常食でストックしているマジックライス(乾燥米飯)を使用します。

