

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	金	わかめごはん どさんこ汁 白菜のごまマヨ和え	オレンジ ゼリー	マジックライス ジャが 芋 ごま油 バター ノ ンエッグマヨ	豚肉 合わせ味噌	玉ねぎ 人参 ホール コーン缶 白菜 小松 菜 すりごま	かつおだし汁 醤油
5	火	ごはん 親子煮 小松菜の味噌汁	ふんわり コーン	米 片栗粉 三温糖	鶏もも肉 鶏卵 豆 腐 油揚げ 白味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜	塩 酒 薄口醤油 み りん かつおだし汁
6	水	ごはん 鶏肉と大根のてり煮 里芋の味噌汁	セレクト おやつ	米 里芋 片栗粉 米 油 三温糖	鶏もも肉 豆腐 合 わせ味噌	大根 人参 小松菜	塩 酒 みりん かつ おだし汁
7	木	ミートソーススパゲティ 豆乳味噌スープ	みかん ゼリー	スパゲティ 米油 三温糖	豚ひき肉 豆乳 白 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ	塩 ケチャップ ソース 醤油 コンソメ かつお だし汁
8	金	ごはん 鱈のごま味噌焼き キャベツの味噌汁	ソフト せんべい	米 片栗粉 米油 ご ま油 三温糖	鱈 豆腐 合わせ味 噌	玉ねぎ 人参 えのき すりごま キャベツ ね ぎ	塩 酒 醤油 かつお だし汁
11	月	ごはん 揚げないナゲット ほうれん草の味噌汁	やさい ゼリー	米 片栗粉 米油 ノ ンエッグマヨ 三温糖	豆腐 鶏ひき肉 赤 味噌	ホールコーン缶 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ	酢 塩 カレー粉 かつおだし汁
12	火	味ごはん かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁	こめポン	米 片栗粉 米油 三温糖	鶏もも肉 油揚げ 豆 腐 赤味噌	えのき 人参 かぼ ちゃ 大根 ねぎ	塩 酒 醤油 みり ん かつおだし汁
13	水	ミルクロールパン ポトフ 大根とツナのサラダ	ぷるぷる りんごゼリー	ミルクロールパン 片 栗粉 ジャが芋 ノ ンエッグマヨ	鶏もも肉 ウィナー ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ 人 参 大根 胡瓜	コンソメ 薄口醤油 酒 塩
14	木	ごはん 鯖の味噌煮 豆腐と人参のすまし汁	鬼まんじゅう	米 片栗粉 米油 三温糖	鯖 白味噌 合わせ 味噌 豆腐	ねぎ すりごま 人参 玉ねぎ ブロccoli	酒 ケチャップ みりん 薄口醤油 かつおだし 汁
15	金	ピビンバ丼 バナナ 厚揚げの中華スープ	あけびの実 パウンド ケーキ	米 三温糖 米油 ごま油	豚ひき肉 鶏卵 豆 腐 厚揚げ	ほうれん草 人参 大 根 玉ねぎ ねぎ	醤油 塩 鶏ガラ
18	月	チキンライス ポテトサラダ ほうれん草のスープ	グレープ ゼリー	米 バター 片栗粉 ジャが芋 ノンエッグマ ヨ	鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ピーマ ン ホールコーン缶 ほうれん草	塩 酒 ケチャップ 鶏 ガラ コンソメ
19	火	肉うどん しらすの胡麻酢和え	ふわふわ きな粉	白玉うどん 三温糖	豚肉 油揚げ しら す	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 すりご ま	薄口醤油 みりん 醬 油 かつおだし汁 酢
20	水	ごはん 鯖のコーンマヨ焼き 野菜スープ	スイート ポテト	米 片栗粉 ノンエッグ マヨ 米油 ジャが芋 三温糖 バター	鯖 粉チーズ 合 わせ味噌	白菜 玉ねぎ 人参	塩 酒 薄口醤油 み りん かつおだし汁 コ ンソメ
21	木	秋のピラフ風混ぜご飯 コールスローサラダ 味噌汁	もも ゼリー	米 片栗粉 さつま芋 バター 三温糖 ノ ンエッグマヨ	鶏もも肉 豆腐 油 揚げ 合わせ味噌	玉ねぎ ホールコーン 缶 キャベツ 胡瓜 人参 ねぎ	醤油 酒 塩 酢 かつお だし汁
22	金	ごはん れんこんハンバーグ さつま芋の味噌汁	セレクト おやつ	米 米油 片栗粉 三温糖 さつま芋	豚ひき肉 豆腐 白 味噌	れんこん 人参 玉ね ぎ 小松菜	酒 塩 醤油 かつ おだし汁
25	月	夕焼けごはん 味噌汁 豆腐とツナのあんかけ	こめポン	米 三温糖 片栗粉 ごま油	しらす 豆腐 ツナ 缶 油揚げ 赤味噌	人参 すりごま 玉ね ぎ ホールコーン缶 ほうれん草 ねぎ	酒 塩 醤油 みりん かつおだし汁
26	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 豆腐の中華スープ	ぶどう ゼリー	米 片栗粉 米油 三温糖 バター	鮭 合わせ味噌 豆 腐	キャベツ 玉ねぎ 人 参 ピーマン 白菜 ねぎ	酒 塩 みりん 鶏ガラ 薄口醤油
27	水	秋の混ぜごはん 白菜の味噌汁 みかん	キャラメル 蒸しパン	米 さつま芋 ごま油 三温糖	豚肉 豆腐 油揚げ 白味噌	人参 えのき 白菜 みかん	酒 塩 醤油 かつおだ し汁
28	木	豚味噌丼 白菜のごま和え かぼちゃの中華スープ	やさい せんべい	米 三温糖 ごま油	豚肉 赤味噌 豆腐	玉ねぎ ねぎ 白菜 人参 すりごま かぼ ちゃ	酒 醤油 みりん 鶏 ガラ 薄口醤油 塩
29	金	食パン ポークチャップ 野菜サラダ	お麩ラスク	食パン 苺ジャム ジャ が芋 三温糖 ノンエッ グマヨ	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト水 煮 キャベツ 胡瓜 ホールコーン缶	ケチャップ ソース コ ンソメ 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。

☆6日、22日のセレクトおやつは、「たべっこどうぶつ」or「かつぱえびせん」より選んでもらいます。

☆1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。



