

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	
6	月	豚丼 甘酒 キャベツと厚揚げのスープ	オレンジ ゼリー	米 ごま油 三温糖 甘酒	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ ねぎ すりごま キャベツ 人参	醤油 酒 みりん 鶏 ガラ 薄口醤油 塩	
7	火	食パン 揚げないナゲット 七草ポタージュ	お麩ラスク	食パン 苺ジャム 片栗粉 ノン エッグマヨ じゃが芋 バター 三温 糖 米油	豆腐 鶏ひき肉 豆 乳	ホールコーン缶 人参 玉ねぎ せ り なすな ごぎょう はこべら ほと けのさ すずな すずしろ	コンソメ 塩 酢 カ レー粉	
8	水	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 白菜の味噌汁	ぶどう ゼリー	米 片栗粉 さつま 芋 三温糖	鶏もも肉 豆腐 合 わせ味噌	玉ねぎ 赤パプリカ 白 菜 ねぎ	酒 塩 酢 醤油 ケ チャップ かつおだし汁	
9	木	ごはん 具たくさん豚汁 小魚サラダ	セレクト おやつ	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	
10	金	ごはん 野菜スープ 鯖のピザ風焼き	おしるこ	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 かぶ	酒 塩 ケチャップ 鶏ガラ コンソメ	
14	火	ごはん 鯖の南部だれ キャベツの味噌汁	キャラメル コーン	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	
15	水	鶏味噌うどん しらすの胡麻酢和え	鬼まんじゅう	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	
16	木	わかめごはん 卵焼き 厚揚げの味噌汁	やさい せんべい	マジックライス 三温糖	鶏卵 厚揚げ 豆腐 白味噌	小松菜 人参 大根 白菜	かつおだし汁 みりん 酒 薄口醤油 塩	
17	金	ゆかりごはん すまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め	あけびの実 パウンド ケーキ	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 醤油 薄口醤油 塩 かつお だし汁	
20	月	代休日 						
21	火	ごはん 親子汁 納豆とチーズの和え物	かつぱ えびせん	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	
22	水	ロールパン さつま芋サラダ ミネストローネスープ	ふわふわ きな粉	ロールパン じゃが芋 三 温糖 米油 さつま芋 ノ ンエッグマヨ	ウインナー 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	
23	木	 お弁当の日						
24	金	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華スープ	スイート ポテト	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 薄口醤油	
25	土	ごはん カレースープ ポテトサラダ	/	米 米粉 ノンエッグ マヨ じゃが芋	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 白菜 人参 ホールコーン缶 胡瓜	ソース ケチャップ 塩 醤油 カレー粉 かつ おだし汁	
27	月	ご飯 法蓮草の中華スープ 鶏肉と厚揚げの酢豚風	ハッピー ターン	米 片栗粉 三温糖 じゃが芋 米油	鶏もも肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参 ピーマ ン ほうれん草 ねぎ	酒 塩 ケチャップ 鶏 ガラ 醤油 酢 薄口 醤油	
28	火	ミートソーススパゲティ 豆乳味噌スープ	ももゼリー	スパゲティ 米油 三温糖	豚ひき肉 白味噌 豆乳	玉ねぎ 人参 キャバ ツ かぼちゃ	ケチャップ コンソメ 塩 醤油 ソース かつ おだし汁	
29	水	ごはん 鰯の大根おろし煮 さつま芋と小松菜の味噌汁	グレープ ゼリー	米 米油 片栗粉 三 温糖 さつま芋	鰯 赤味噌	大根 人参 小松菜 玉ねぎ	酒 かつおだし汁 醬 油 塩	
30	木	ごはん 大根の味噌汁 里芋と鶏肉の甘辛煮	キャラメル 蒸しパン	米 片栗粉 米油 里 芋 三温糖	鶏肉 油揚げ 合わ せ味噌	玉ねぎ 人参 大根 小松菜	酒 塩 醤油 みりん かつおだし汁	
31	金	ごはん ひじきハンバーグ キャベツの味噌汁	サッポロ ポテト	米 米油 パン粉 三 温糖 片栗粉	豚ひき肉 豆腐 白 味噌	玉ねぎ ひじき えのき かぼちゃ キャベツ	塩 醤油 かつおだし 汁	

※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。

☆9日のセレクトおやつは、「ハッピーターン」or「こめポン」より選んでもらいます。

☆16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。



