

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	水	ごはん 鰯の大根おろし煮 新じゃがの味噌汁	キャラメル 蒸しパン	米 片栗粉 米油 三 温糖 じゃが芋	鰯 白味噌	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ	かつおだし汁 酒 醤油	
3	木	ゆかりご飯 豆腐のすまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め	ぶるぶる りんごゼリー	米 三温糖 ごま油	豚肉 赤味噌 豆腐 油揚げ	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草	かつおだし汁 ゆかりふりかけ 醤油 薄口醤油 塩	
4	金	食パン ポテトサラダ 鶏肉のコーンクリーム煮	ふわふわ きな粉	食パン 苺ジャム 片 栗粉 じゃが芋 ノン エッグマヨ	鶏もも肉 豆乳 ツナ 缶	キャベツ 人参 玉ねぎ コーンクリーム缶 アスパラガス	酒 塩 コンソメ	
7	月	🍱お弁当の日🍱						
8	火	ごはん 大根の味噌汁 新じゃがと鶏肉の甘辛煮	オレンジ ゼリー	米 片栗粉 米油 三 温糖 じゃが芋	鶏もも肉 絹ごし豆腐 合わせ味噌	玉ねぎ 人参 大根 小松菜	かつおだし汁 醤油 みりん	
9	水	きつねうどん 卵焼き(ツナ)	コアコア	白玉うどん 三温糖	油揚げ 鶏卵 ツナ缶	人参 ねぎ ほうれん 草 コーン缶	かつおだし汁 醤油 みりん 塩 薄 口醤油 酒	
10	木	ごはん 鯖の南部だれ 春キャベツの味噌汁	スイート ポテト	米 片栗粉 米油 三 温糖	鯖 豆腐 合わせ味噌	ブロッコリー すりごま キャベツ 人参	かつおだし汁 醤油 みりん 酒	
11	金	豚丼 バナナ キャベツと厚揚げのスープ	あけびの実 パウンド ケーキ	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 薄口醤油 塩	
14	月	ロールパン さつま芋サラダ ミネストローネスープ	グレープ ゼリー	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	ウィンナー ツナ缶	トマト水煮 玉ねぎ キャベツ 人参	コンソメ 塩	
15	火	ごはん ひじきハンバーグ ほうれん草の味噌汁	サッポロ ポテト	米 パン粉 三温糖 片栗粉	豚ひき肉 豆腐 赤味 噌	玉ねぎ ひじき えのき ほうれん草 人参	かつおだし汁 塩 醤油	
16	水	ごはん 親子汁 納豆とチーズの和え物	お麩 ラスク	米 片栗粉 米油 じゃが芋 三温糖	鶏もも肉 納豆 チーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ	かつおだし汁 酒 塩 醤油 酢	
17	木	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華スープ	ふんわり コーン	米 三温糖 ごま油 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	
18	金	ごはん 鯖の梅みそマヨ焼き 豆腐のすまし汁	ぶどう ゼリー	米 片栗粉 米油 三 温糖 バター ノンエッ グマヨ	鯖 白味噌 豆腐	梅干し キャベツ 大 根 人参	かつおだし汁 酒 みりん 醤油 薄 口醤油 塩	
21	月	菜飯 カラスカレイの煮付 キャベツの味噌汁	やさい せんべい	米 三温糖 片栗粉	カラスカレイ 豆腐 赤味噌	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ	かつおだし汁 菜飯の素 醤油 みり ん 酒	
22	火	ツナとトマトのスパゲティ 卵のふわふわコーンスープ	鬼まんじゅう	スパゲティ 米油 三 温糖 片栗粉	ツナ缶 鶏卵	キャベツ 玉ねぎ トマ ト水煮 ほうれん草 コーンクリーム缶	塩 ケチャップ コンソ メ 鶏ガラ	
23	水	ごはん カレースープ ポテトサラダ	ハッピー ターン	米 じゃが芋 米粉 ノ ンエッグマヨ	豚肉 ツナ缶	白菜 玉ねぎ 人参 ホールコーン缶	かつおだし汁 塩 醤油 カレー粉 ケチャップ ソース	
24	木	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 小松菜の味噌汁	ももゼリー	米 さつま芋 三温糖 片栗粉	鶏もも肉 豆腐 合わ せ味噌	玉ねぎ 赤パプリカ 小 松菜 ねぎ	かつおだし汁 酒 塩 酢 ケチャップ 醤油	
25	金	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 米油 ご ま油 三温糖	豚肉 豆腐 油揚げ 赤味噌	キャベツ ねぎ 小松菜 人参 ひじき	かつおだし汁 酢 醤油	
28	月	豚肉と小松菜の混ぜご飯 三色きんぴら 卵スープ	プリン	米 ごま油 三温糖 じゃが芋 片栗粉 米 油	豚ひき肉 鶏卵	小松菜 すりごま 人 参 ピーマン 玉ねぎ	醤油 塩 酒 鶏ガラ	
30	水	ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉と厚揚げの酢豚風	こめポン	米 片栗粉 米油 三 温糖 じゃが芋	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	

※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。

☆25日セレクトおやつは、「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。



