

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	木	ごはん 鯖のコーンマヨ焼き 野菜スープ	グレープ ゼリー	米 片栗粉 じゃが芋 米油 ノンエッグマヨ 三温糖 バター	鯖 粉チーズ 合わせ 味噌	ホールコーン缶 玉ね ぎ チンゲン菜 人参	酒 塩 薄口醤油 コ ンソメ
2	金	肉うどん キャベツのしらす和え	こいのぼり クッキー	白玉うどん 三温糖	豚肉 蒲鉾 しらす	玉ねぎ ねぎ キャベ ツ 人参 すりごま	かつおだし汁 薄口醤油 みりん 醤 油 塩
7	水	ごはん れんこんハンバーグ キャベツの味噌汁	ぶるぶる りんごゼリー	米 米油 三温糖 片 栗粉	豚ひき肉 豆腐 白味 噌 油揚げ 合わせ味 噌	れんこん 玉ねぎ 人 参 キャベツ	かつおだし汁 酒 塩 醤油
8	木	食パン 鶏肉のポトフ 大根とツナのサラダ	プリンパン	食パン 苺ジャム 米 油 片栗粉 じゃが芋 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	酒 塩 コンソメ 薄口 醤油
9	金	ごはん 厚揚げの中華煮 たまごスープ	あけびの実 パウンド ケーキ	米 春雨 三温糖 片 栗粉 ごま油	厚揚げ 豆腐 鶏ひき 肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 ピーマ ン ほうれん草 ねぎ	醤油 鶏ガラ 塩
12	月	夕焼けごはん 味噌汁 豆腐のツナあんかけ	お麴 ラスク	米 三温糖 片栗粉 ごま油	しらす ツナ缶 豆腐 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	かつおだし汁 酒 塩 醤油 みりん
13	火	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 白味噌 豆 乳	玉ねぎ 人参 キャベ ツ かぼちゃ	かつおだし汁 塩 ケチャップ ソース 醤 油 コンソメ
14	水	ごはん 鯖の味噌煮 豆腐と人参のすまし汁	スイート ポテト	米 片栗粉 三温糖 米油	鯖 白味噌 合わせ味 噌 豆腐	ねぎ ブロッコリー す りごま 人参 玉ねぎ	かつおだし汁 塩 酒 ケチャップ み りん 薄口醤油
15	木	ビビンバ丼 バナナ 厚揚げの中華スープ	キャラメル コーン	米 三温糖 ごま油 米油	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 バ ナナ	醤油 塩 鶏ガラ
16	金	チキンライス ポパイサラダ 大根のスープ	オレンジ ゼリー	米 片栗粉 バター ノ ンエッグマヨ	鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ホール コーン缶 ほうれん草 すりごま 大根	酒 塩 ケチャップ 鶏 ガラ 醤油 コンソメ
19	月	ごはん 法蓮草のすまし汁 カラスカレイのごま味噌かけ	コアコア	米 片栗粉 米油 三 温糖	カラスカレイ 合わせ 味噌 豆腐	玉ねぎ ブロッコリー すりごま ほうれん草 人参	かつおだし汁 塩 酒 みりん 醤油 薄口醤油
20	火	🌸春の遠足🌸					
21	水	ゆかりごはん 味噌汁 ふわふわ焼ナゲット	かつば えびせん	米 片栗粉 米油 ノ ンエッグマヨ 三温糖 じゃが芋	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	かつおだし汁 ゆかりふりかけ 塩 酢 カレー粉
22	木	ごはん 小松菜のすまし汁 鶏肉のケチャップ味噌炒め	セレクト おやつ	米 片栗粉 三温糖 米油	鶏もも肉 赤味噌 豆 腐	玉ねぎ 人参 ピーマ ン 小松菜 ねぎ	かつおだし汁 酒 塩 みりん ケ チャップ 薄口醤油
23	金	アスパラガスのピラフ風 コールスローサラダ 味噌汁	鬼まんじゅう	米 バター 三温糖 ノ ンエッグマヨ	ウィンナー しらす 豆 腐 油揚げ 合わせ味 噌	玉ねぎ アスパラガス ホールコーン缶 キャベ ツ 胡瓜 人参 ねぎ	かつおだし汁 醤油 塩 酒 酢
26	月	ごはん 親子煮 小松菜の味噌汁	こめボン	米 片栗粉 三温糖 米油	鶏もも肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 白味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜	かつおだし汁 酒 塩 薄口醤油 み りん
27	火	ミルクロール 野菜サラダ ポークチャップ	プリンパン	ミルクロール じゃが芋 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
28	水	ごはん さつま芋の中華スープ 厚揚げとキャベツの味噌炒め	やさい ゼリー	米 ごま油 三温糖 片栗粉 さつま芋	豚ひき肉 厚揚げ 豆 腐 赤味噌	キャベツ 玉ねぎ 人 参 ねぎ	醤油 みりん 鶏ガラ 薄口醤油 塩
29	木	味ごはん 大根の味噌汁 キャベツのマヨ和え	ふわふわ きな粉	米 片栗粉 米油 三 温糖 ノンエッグマヨ	鶏もも肉 油揚げ 豆 腐 赤味噌	えのき 人参 キャベ ツ すりごま 大根 ね ぎ	かつおだし汁 塩 酒 醤油
30	金	ごはん 鯖のごま風味焼き キャベツのスープ	キャラメル 蒸しパン	米 片栗粉 米油 ご ま油 三温糖	鯖	玉ねぎ 人参 えのき すりごま キャベツ ね ぎ	酒 塩 醤油 鶏ガラ 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。

☆22日セレクトおやつは「ハッピーターン」or「サッポロポテト」より選んでもらいます。



