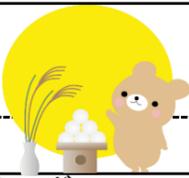


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 日	ツナと玉葱のスパゲティー かぼちゃのレーズン煮 白菜のクリームスープ	スパゲティー/三温糖/米ぬか油/米/ゼリー	ツナ缶/無添加ベーコン/鶏肉/かつお節	玉葱/人参/キャベツ/かぼちゃ/レモン/レーズン/白菜/マッシュルーム/グリーンピース	おかかおにぎり ぶどうゼリー
2 月	α米(非常食) 味噌汁(非常食) 魚の香味焼き 小松菜と油揚げの炒め煮	米ぬか油/三温糖/ライス/クッキーいちご味	牛乳/鮭/油揚げ/生クリーム	玉葱/大蒜/小松菜/キャベツ/人参	ライスクッキーケーキ (非常食使用)
3 火	カレーうどん さつま芋とりんごの重ね煮 ブロッコリー 牛乳	うどん/米ぬか油/三温糖/片栗粉/さつま芋/米	豚肉/塩鮭 	玉葱/人参/長葱/万能ねぎ/りんご/レーズン/ブロッコリー/梨	鮭とわかめのおにぎり 梨
4 水	ご飯 麻婆豆腐 中華きゅうり 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米/ごま油/片栗粉/三温糖/じゃが芋/食パン/バター	豚肉/豆腐/わかめ	玉葱/人参/干し椎茸/筍/大蒜/生姜/にら/きゅうり	ココアトースト
5 木	ご飯 白身魚の西京焼き 大豆入りひじきの炒め煮 豚汁	米/三温糖/米ぬか油/じゃが芋/糸こんにゃく/小麦粉/バター	たら/油揚げ/大豆水煮/豚肉	人参/いんげん/ごぼう/大根/長葱/万能ねぎ/かぼちゃ/梨	かぼちゃクッキー 梨
6 金	トースト クリームシチュー とうもろこし ほうれん草ソテー	食パン/じゃが芋/小麦粉/バター/米ぬか油/米	牛乳/鶏肉/無添加ベーコン/生クリーム	玉葱/マッシュルーム/グリーンピース/とうもろこし/ほうれん草/しめじ/コーンホール/人参	カレーピラフおにぎり
7 土	焼きうどん さつま芋のレーズン煮 かぶのスープ	うどん/米ぬか油/さつま芋/三温糖/小麦粉/ゼリー	豚肉/豆乳	キャベツ/人参/ピーマン/レモン/レーズン/かぶ	さつま芋蒸しパン オレンジゼリー
8 日	ツナピラフ 肉じゃが わかめスープ	米/米ぬか油/じゃが芋/糸こんにゃく/三温糖/ごま油/ゼリー	ツナ缶/豚肉/わかめ	人参/ピーマン/玉葱/長葱/かぼちゃ	スイートパンプキン りんごゼリー
9 月	チキンライス ひじきとツナの炒め煮 コーンスープ	米/米ぬか油/ごま油/食パン/豆乳マーガリン/三温糖	鶏肉/ツナ缶/豆乳/きな粉	玉葱/人参/キャベツ/コーンホール/コーンクリーム/梨	きな粉トースト 梨
10 火	ご飯 かじきの味噌焼き きんぴら大根 実だくさん汁	米/米ぬか油/三温糖/ごま油/ごま油/じゃが芋/中華麺	かじき/豚肉	大根/人参/小松菜/ごぼう/白菜/長葱/キャベツ/もやし/にら	焼きそば
11 水	ちゃんぽん風ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリー	中華麺/米ぬか油/じゃが芋/三温糖/片栗粉/米/ごま油	豚肉/鶏肉	キャベツ/玉葱/人参/もやし/絹さや/きくらげ/いんげん/ブロッコリー/りんご	五平餅 りんご
12 木	ドライカレーライス プロバンス風ポテト ワントンスープ	米/三温糖/じゃが芋/米ぬか油/ウェーブワントン/小麦粉/メープルシロップ	豚肉/豆腐/豆乳	玉葱/人参/ピーマン/ホールトマト/ズッキーニ/大蒜/白菜/もやし/にら	豆腐のパンケーキ
13 金	ご飯 鮭のソテー 切干大根の炒め煮 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ)	米/三温糖/片栗粉/オリーブ油/米ぬか油/じゃが芋/バター	鮭/油揚げ/豆腐	大蒜/レモン/切干大根/人参/干し椎茸/いんげん/ほうれん草/梨	じゃが芋餅 梨
14 土	チャーハン りんご入りきんとん 洋風味噌汁	米/米ぬか油/三温糖/さつま芋/コッペパン/ゼリー	豚肉/無添加ウインナー/きな粉	生姜/長葱/ほうれん草/コーンホール/りんご/レモン/キャベツ/人参/玉葱	揚げパン(きな粉) ぶどうゼリー
15 日	スパゲティナポリタン ブロッコリーコーンソテー 青梗菜のスープ	スパゲティー/米ぬか油/じゃが芋/さつま芋/三温糖/ホットケーキミックス/ゼリー	無添加ハム/豚肉/無添加ウインナー	玉葱/人参/ピーマン/ブロッコリー/コーンホール/チンゲン菜/しめじ	さつま芋クッキー オレンジゼリー

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 月	鮭のピラフ 小松菜と油揚げの炒め煮 春雨スープ	米/米ぬか油/三温糖/春雨 /ごま油/小麦粉/強力粉/ ゼリー	鮭/油揚げ/鶏肉/豆乳	コーンホール/玉葱/ピーマ ン/しめじ/小松菜/キャ ベツ/人参/いんげん/かぼ ちゃ	かぼちゃのマフィン りんごゼリー
17 火	さつま芋ご飯 鶏肉のから揚げ 小松菜の煮浸し 味噌汁(なす・玉葱)	米/さつま芋/片栗粉/米ぬ か油/山芋/三温糖/上新粉	鶏肉/油揚げ	生姜/小松菜/人参/しめじ /なす/玉葱/りんご	うさぎ饅頭 りんご 
18 水	焼きそば さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリー わかめスープ	中華麺/米ぬか油/ごま油/ 三温糖/小麦粉/バター	豚肉/わかめ	キャベツ/人参/もやし/に ら/オレンジジュース/ブ ロッコリー/長葱	ショートブレッド
19 木	トースト ポークビーンズ ほうれん草ソテー コーンスープ 	食パン/じゃが芋/米ぬか油 /三温糖/道明寺粉	豚肉/無添加ベーコン/大豆 水煮/粉チーズ/豆乳/きな 粉	玉葱/人参/ホールトマト/ ほうれん草/しめじ/コーン ホール/コーンクリーム/梨	おはぎ 梨
20 金	ご飯 魚の味噌マヨ焼き もやしといんげんのソテー せんべい汁	米/米ぬか油/糸こんにやく /南部せんべい/ホットケ ーキミックス/豆乳マーガリン	白身魚/鶏肉/豆乳	もやし/いんげん/人参/ コーンホール/キャベツ/ご ぼう/しめじ/長葱/いちご ジャム	ホットケーキ
21 土	シシリー風スパゲティ 粉ふき芋 ポトフ風スープ	スパゲティ/米ぬか油/じゃ が芋/三温糖/メープルシ ロップ/小麦粉/ごま/ゼ リー	無添加ベーコン/豚肉/無添 加ウインナー/鶏肉/豆乳	玉葱/人参/マッシュルーム /なす/大蒜/大根/キャベ ツ	アメリカンクッキー ぶどうゼリー
22 日	青菜チャーハン キャベツとじゃこの炒め煮 じゃが芋のスープ	米/ごま油/米ぬか油/じゃ が芋/小麦粉/三温糖/ゼ リー	わかめ/ちりめんじゃこ/豆 乳	かぶ/万能ねぎ/大根/コー ンホール/大蒜/キャベツ/ 人参/玉葱/かぼちゃ	かぼちゃ蒸しパン オレンジゼリー
23 月	コーンのクリームパスタ かぼちゃグラッセ ポトフ風スープ	スパゲティ/米ぬか油/三温 糖/じゃが芋/ゼリー	豆乳/無添加ウインナー	玉葱/コーンクリーム/かぼ ちゃ/人参/大根/キャベツ	フライドポテト りんごゼリー
24 火	ほうとう風うどん ひじきとツナの炒め煮	うどん/ごま油/米	豚肉/ツナ缶/焼きのり	ごぼう/人参/大根/しめじ /かぼちゃ/万能ねぎ/キャ ベツ/梨	おにぎり(のり) 梨
25 水	カレーライス 青菜ののり浸し	米/じゃが芋/米ぬか油/小 麦粉/バター/麩/豆乳マー ガリン/三温糖	牛乳/豚肉/焼きのり	人参/玉葱/大蒜/小松菜/ キャベツ	麩のかりんとう
26 木	納豆チャーハン 肉じゃが 味噌汁 (ほうれん草・油揚)	米/米ぬか油/じゃが芋/糸 こんにやく/三温糖/麩/せ んべい	納豆/豚肉/油揚げ/小豆	長葱/人参/ピーマン/玉葱 /ほうれん草	冷やし汁粉 塩せんべい
27 金	わかめご飯 魚のケチャップ味 キュービックベジタブル 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	米/片栗粉/米ぬか油/三温 糖/じゃが芋/食パン/豆乳 マーガリン	白身魚/きな粉	キャベツ/人参/コーンホ ール/いんげん/玉葱	きな粉トースト
28 土	そぼろごはん リヨネーズポテト 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/三温糖/ごま/じゃが芋 /米ぬか油/麩/ホットケ ーキミックス/ゼリー	鶏肉/無添加ベーコン/わか め	生姜/ほうれん草/玉葱/か ぼちゃ	かぼちゃのスコーン ぶどうゼリー
29 日	じゃことキャベツの ペペロンチーノ さつま芋グラッセ かぶのスープ	スパゲティ/オリーブ油/さ つま芋/三温糖/じゃが芋/ 小麦粉/パン粉/米ぬか油/ ゼリー	ちりめんじゃこ/無添加ハム	キャベツ/大蒜/かぶ	いもフライ オレンジゼリー
30 月	しじゅーしー 人参しりしり さつま汁	米/米ぬか油/ごま/糸こん にやく/食パン/豆乳マーガ リン/三温糖	豚肉/刻み昆布/ツナ缶/鶏 肉/油揚げ	人参/大根/ごぼう/長葱/ オレンジマーマレード/りん ご	オレンジトースト りんご