

曜日	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15
	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火
や朝 つお	お菓子	バナナ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	バナナ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
後 期	①軟飯 ②魚のコンソメ煮 鮭・人参 小松菜 コンソメ ③野菜スープ 大根・みつば だし汁・塩	①軟飯 ②豚煮 豚挽肉・白菜 キャベツ・砂糖 だし汁・しょうゆ ③野菜スープ 玉ねぎ・コーン だし汁・塩	①野菜うどん うどん 鶏ひき肉 キャベツ・玉ねぎ だし汁・砂糖 しょうゆ ②里芋煮 里芋・インゲン だし汁・砂糖 しょうゆ	①鶏おじや 米・鶏ひき肉 インゲン・人参 だし汁・砂糖 しょうゆ ②切干煮 切干大根・人参 だし汁・しょうゆ ③味噌汁 玉ねぎ・青葱 だし汁・みそ	①軟飯 ②鶏のケチャップ煮 鶏ひき肉 ほうれん草・玉ねぎ ケチャップ・しょうゆ ③コンソメスープ マカロニ・玉ねぎ コンソメ ④味噌汁 玉ねぎ・青葱 だし汁・みそ	①おじや 米・合挽 玉ねぎ・人参 だし汁・砂糖 しょうゆ ②蒸しじゃがいも じゃがいも・塩 ③味噌汁 人参・青葱 だし汁・みそ	①軟飯 ②煮魚 たら・かぼちゃ キャベツ・砂糖 だし汁・しょうゆ ③味噌汁 人参・青葱 だし汁・みそ	①軟飯 ②豚の味噌煮 豚挽肉・砂糖 キャベツ・じゃがいも だし汁・みそ ②野菜スープ ブロッコリー・人参 コンソメ	①野菜うどん うどん・豚挽肉 チンゲン菜・人参 だし汁・砂糖 しょうゆ ②豆腐スープ 豆腐・青葱 だし汁・塩	①軟飯 ②鶏煮 鶏ひき肉・大根 ほうれん草・砂糖 だし汁・しょうゆ ③味噌汁 麩・玉ねぎ だし汁・みそ	①豚おじや 米・豚挽肉 玉ねぎ・人参 だし汁・砂糖 みそ ②かぼちゃの煮物 かぼちゃ・砂糖 だし汁・しょうゆ ③野菜スープ 玉ねぎ・コーン だし汁・塩	①バン粥 ②鶏のスープ煮 鶏ひき肉 じゃがいも・ブロッコリー コンソメ ③ほうれん草の胡麻和え ほうれん草・人参 だし汁・しょうゆ 砂糖・すりごま	①軟飯 ②魚の味噌魚 赤魚・人参 玉ねぎ だし汁・みそ ②野菜スープ 春雨・青葱 だし汁・塩
	①軟飯→ご飯 ②鮭のフライ ③小松菜の煮びたし ④大根のすまし汁	①軟飯→ご飯 ②豚肉の生姜焼き ③白菜サラダ ④わかめの中華スープ	①冷やし中華 ②里芋とれんこんの炒り煮	①きのこと鶏の炊き込みご飯 ②切干大根のマヨサラダ ③麩の味噌汁	①軟飯→ご飯 ②タンドリーチキン ③ほうれん草のおかが和え ④マカロニスープ	①カレーライス ②切干大根の酢の物	①軟飯→ご飯 ②白身魚の磯辺揚げ ③かぼちゃサラダ ④キャベツの味噌汁	①軟飯→ご飯 ②豚肉と野菜の味噌炒め ③じゃがコーン ④ブロッコリーのスープ	①焼きそば ②チンゲン菜としらすのナムル ③豆腐のすまし汁 ④豆腐のスープ	①軟飯→ご飯 ②鶏肉と大根の甘辛煮 ③ほうれん草のお浸し ④麩の味噌汁	①麻婆豆腐丼 ②かぼちゃの煮物 ③えのきの中華スープ	①バン ②鶏肉と貝沢山スープ ③ほうれん草の胡麻和え	①軟飯→ご飯 ②赤魚の西京焼き ③春雨の酢の物 ④たまねぎのすまし汁
果 物	オレンジ		バナナ	りんご		すいか	りんご		オレンジ	りんご		オレンジ	りんご
午 後 お や つ 完 了 期	蒸しパン ホットケーキミックス 砂糖 牛乳 サラダ油	お菓子	混ぜご飯 米 鶏ひき肉 薄口醤油 砂糖 おろし生姜 みりん風調味料	二色ゼリー カルピス ストロベリーソース 砂糖 寒天	お菓子	カルピスゼリー カルピス 砂糖 寒天 みかん缶	麩のラスク 麩 砂糖 マーガリン	お菓子	混ぜご飯 米 塩昆布 ごま油	食パン (耳なし)	お菓子	混ぜご飯 米 合挽 人参 砂糖・濃口醤油 すりごま みりん風調味料	茹でとうもろこし

曜日	16	17	18	19	22	23	24	25	26	28	29	30	31
	水	木	金	土	火	水	木	金	土	月	火	水	木
や朝 つお	バナナ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	バナナ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	バナナ	お菓子
後 期	①軟飯 ①鶏のケチャップ煮 鶏ひき肉 ブロッコリー・人参 ケチャップ ②野菜スープ チンゲン菜・もやし だし汁・塩	①野菜うどん うどん・豚挽肉 チンゲン菜・玉ねぎ だし汁・砂糖 しょうゆ ②豆腐煮 豆腐・人参 だし汁・砂糖 しょうゆ	①軟飯 ②合挽煮 合挽・人参 キャベツ・砂糖 だし汁・しょうゆ ③味噌汁 玉ねぎ・かいわれ大根 だし汁・みそ	①軟飯 ②牛煮 牛挽肉・人参 じゃがいも・砂糖 だし汁・しょうゆ ②野菜スープ 玉ねぎ・もやし コンソメ	①軟飯 ②煮魚 カレイ・人参 さつまいも・さとう だし汁・しょうゆ ②野菜スープ 白菜・みつば だし汁・塩	①軟飯 ①鶏煮 鶏ひき肉・人参 切干大根・砂糖 だし汁・しょうゆ ③味噌汁 もやし・青葱 だし汁・みそ	①スープスバグティ スバグティ・合挽 玉ねぎ・人参 ケチャップ コンソメ・砂糖 ②野菜煮 茄子・小松菜 だし汁・砂糖 しょうゆ	①軟飯 ②豚煮 豚挽肉・大根 人参・砂糖 だし汁・しょうゆ ③春雨スープ 春雨・かいわれ大根 だし汁・塩	①豚おじや 豚挽肉 玉ねぎ・人参 だし汁・砂糖 しょうゆ ②胡麻和え ブロッコリー カリフラワー ごま・砂糖・しょうゆ ②豆腐の味噌汁 豆腐・青葱 だし汁・みそ	①洋風ツナおじや ツナ・玉ねぎ 人参・コンソメ だし汁・砂糖 しょうゆ ②蒸しじゃがいも じゃがいも・塩 ③野菜スープ カリフラワー・人参 コンソメ	①軟飯 ②鶏煮 豆腐・鶏ひき肉 人参・砂糖 だし汁・しょうゆ ③野菜スープ 花麩・白菜 だし汁・塩	①軟飯 ②豚煮 豚挽肉・人参 キャベツ・砂糖 だし汁・しょうゆ ②味噌汁 大根・人参・かいわれ大根 だし汁・みそ	①味噌煮込みうどん うどん・豚挽肉 チンゲン菜・玉ねぎ だし汁・みそ しょうゆ ②野菜煮 小松菜・人参 だし汁・砂糖 しょうゆ
	①軟飯→ご飯 ②酢鶏 ③ブロッコリーのツナ和え ④チンゲン菜の中華スープ	①ぶっかけうどん ②豆腐チャンプルー ③照り焼きハンバーグ ④キャベツとパプリカのサラダ ⑤ごぼうの味噌汁	①軟飯→ご飯 ②焼き焼きハンバーグ ③キャベツとパプリカのサラダ ④ごぼうの味噌汁	①軟飯→ご飯 ②肉じゃが ③もやしとピーマンの胡麻和え ④めじのスープ	①軟飯→ご飯 ②カレイの煮付 ③さつまいものサラダ ④白菜のすまし汁	①軟飯→ご飯 ②鶏肉のマヨパン粉焼き ③切干大根の炒め煮 ④もやしの味噌汁	①茄子のミートスバグティ ②ひじきとごぼうのサラダ ③小松菜のスープ ④ほうれん草のスープ春雨の中華スープ	①軟飯→ご飯 ②チンジャオロース ③大根のそぼろあんかけ	①豚丼 ②花野菜サラダ ③豆腐の味噌汁	①ツナピラフ ②ジャーマンポテト ③カリフラワーのスープ	①軟飯→ご飯 ②豆腐とひじきのつくね ③れんこんのサラダ ④花麩のすまし汁	①軟飯→ご飯 ②豚肉の甘辛炒め ③スバグティサラダ ④大根の味噌汁	①味噌ラーメン ②小松菜の胡麻和え
果 物		バナナ	オレンジ			オレンジ	バナナ	りんご		りんご	オレンジ		バナナ
午 後 お や つ 完 了 期	お菓子	混ぜご飯	苺/バナナの素牛乳	お菓子	フルーツヨーグルト	お菓子	混ぜご飯	お菓子	お菓子	セサミクッキー	お菓子	お菓子	混ぜご飯
	お菓子	米 しらす 薄口醤油 すりごま わかめ ごま油 和風だしの素			ヨーグルト 黄桃缶 みかん缶 砂糖	お菓子	米 糸かつお 濃口醤油	お菓子	お菓子	小麦粉 砂糖 マーガリン すりごま いりごま 塩	お菓子	お菓子	米 塩昆布 ごま油