



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	水	豚肉きのこ丼 コールスローサラダ もやしスープ 清見オレンジ	かやくごはん 牛乳	米、油、さとう ごま エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳	キャベツ、えのき、しめじ もやし、にら、玉ねぎ 清見オレンジ、にんじん こんにゃく、コーン	出汁、しょう油 みりん、塩 中華だし、酢 料理酒
16	木	ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	クッキー 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、ごま 小麦粉、さとう	豚もも肉 白味噌 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ ブロッコリー、わかめ、玉ねぎ 清見オレンジ	しょう油、料理酒 塩、酢、出汁
17	金	いちごジャムサンド 鶏肉のトマト煮 ナムル 中華スープ(白菜・にんじん) りんご	まぜごはん 牛乳	食パン、いちごジャム さとう、片栗粉 ごま、ごま油 米、油	鶏小間肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム トマト缶、ほうれん草 もやし、きゅうり 白菜、にんじん、りんご しめじ	塩、ケチャップ 中華だし しょう油、料理酒 みりん
18	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 味噌汁(切干大根・玉ねぎ) 清見オレンジ	ココアゼリー クラッカー 牛乳	米、ごま油 さつま芋、さとう ゼラチン クラッカー	木綿豆腐 豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、もやし、にら 玉ねぎ、清見オレンジ、切干大根	料理酒、しょう油 塩、出汁 ココアパウダー
19	日						
20	月	ポークカレーライス キャベツとコーンのサラダ 清見オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米、小麦粉、油 バター、さとう ごま、じゃがいも	豚小間肉 ちりめん 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン きゅうり、清見オレンジ わかめ	カレー粉、塩 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油
21	火	ごはん たらのマヨネーズ焼き 五色和え 味噌汁(絹豆腐・玉ねぎ) でこぼん	フライドポテト 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋	たら かつお節 白味噌 絹豆腐 牛乳	小松菜、もやし、しめじ にんじん、コーン、玉ねぎ でこぼん、パセリ	塩、しょう油 出汁
22	水	ごはん 根菜のつくね焼き ひじきサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし) りんご	きな粉のパンケーキ 牛乳	米、油 さとう、片栗粉 ホットケーキミックス 黒蜜	鶏ひき肉 きなこ 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ごぼう きゅうり、もやし、りんご コーン、ひじき	塩、出汁 しょう油、みりん 酢
23	木	ごはん 生揚げのカレー炒め シルバーサラダ 清汁(えのき・わかめ) 清見オレンジ	骨太チャーハン 牛乳	米、油 春雨 エッグケアマヨネーズ ごま	厚揚げ、豚ひき肉 しらす 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、きゅうり コーン、えのき、わかめ 清見オレンジ、白ねぎ	カレー粉、塩 しょう油、出汁
24	金	ピラフ ミートボール 新じゃが芋のソテー 春雨スープ でこぼん	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳 【お誕生日会】	米、バター 片栗粉 油、新じゃが芋 春雨、米粉、さとう 粉糖	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん、ピーマン、コーン 玉ねぎ、パセリ アスパラガス、でこぼん	塩、中華だし ケチャップ、料理酒 中濃ソース、しょう油 ベーキングパウダー ココアパウダー
25	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 清見オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米、さとう じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく しょうが、きゅうり、わかめ 玉ねぎ、清見オレンジ	出汁、しょう油 みりん、塩
26	日						
27	月	ごはん レバーのカレー揚げ ツナピーマン炒め 味噌汁(小松菜・えのき) 清見オレンジ	ジャージャー麺 牛乳	米、油 片栗粉、さとう 焼きそば麺	豚レバー、ツナ缶 白味噌 牛乳、豚ひき肉	もやし、ピーマン コーン、小松菜、えのき 清見オレンジ、玉ねぎ にんじん、白ねぎ、しょうが	しょう油、カレー粉 料理酒 出汁、塩
28	火	ごはん 豚肉の味噌炒め ひじき五目煮 中華スープ(豆腐・ねぎ) りんご	ほうれん草蒸しパン 牛乳	米、さとう、油 ホットケーキミックス	豚小間肉 白味噌、大豆水煮 油揚げ、木綿豆腐 豆乳、あずき 牛乳	キャベツ、ピーマン、もやし ひじき、にんじん、こんにゃく ねぎ、りんご ほうれん草	みりん、料理酒 しょう油、出汁 中華だし、塩
29	水	昭和の日					
30	木	けんちんうどん 鮭の塩麹焼き ごまじゃこサラダ りんご	カレーピラフ 牛乳	うどん、油 ごま、さとう 米	鶏小間肉、鮭 ちりめん 鶏ささみ 牛乳	ごぼう、にんじん ねぎ、キャベツ、きゅうり 小松菜、りんご 玉ねぎ グリーンピース	出汁、しょう油 みりん、塩 塩麹、酢 カレー粉、塩

