

| 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 | 木 | ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(オクラ・豆腐) オレンジ | フルーツゼリー クラッカー 牛乳 | 米、さとう エッグケアマヨネーズ ごま クラッカー | 鶏もも肉、ちくわ 絹ごし豆腐、白味噌 牛乳 | 大根、しょうが きゅうり、オクラ オレンジ みかん缶、洋ナシ缶 パイン缶、粉寒天 | 料理酒 酢、しょう油、塩 だし汁 |
| 16 | 金 | ツナカレー シルバーサラダ 梨 | きなこ蒸しパン 牛乳 | 米、バター、小麦粉 じゃが芋、油 春雨、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス | ツナ缶 きなこ 牛乳 豆乳 | にんじん、玉ねぎ、きゅうり コーン、梨 | 塩 カレー粉、コンソメ ケチャップ 中濃ソース |
| 17 | 土 | ごはん 豆腐の肉あんかけ さつま芋のレモン煮 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 梨 | ホットケーキ 牛乳 | 米、さとう さつま芋 ホットケーキミックス | 木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳 | にんじん、玉ねぎ わかめ、梨 | しょう油、中華味 だし汁 レモン汁 |
| 18 | 日 | | | | | | |
| 19 | 月 | ごはん 鮭のねぎ味噌焼き 高野豆腐の煮物 清汁(麩・わかめ) りんご | 納豆そうめん 牛乳 | 米、さとう 油、麩 そうめん | 鮭、白味噌 高野豆腐 挽き割り納豆 牛乳 | ねぎ、にんじん わかめ、りんご グリーンピース | しょう油、みりん 料理酒、塩 |
| 20 | 火 | ロールパン ポークシチュー スパゲティサラダ 梨 | かやくごはん 牛乳 | バターロール じゃが芋、油 小麦粉、さとう スパゲティ、米、ごま エッグケアマヨネーズ | 豚小間肉 油揚げ 牛乳 | にんじん、玉ねぎ きゅうり、梨 こんにゃく | ケチャップ、コンソメ トマトピューレー しょう油 塩、みりん、料理酒 だし汁、ウスターソース |
| 21 | 水 | ごはん 鶏肉の香味焼き 五目煮豆 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ | かぼちゃのパンケーキ 牛乳 | 米、ごま油 油、さとう かぼちゃ ホットケーキミックス | 鶏もも肉 大豆水煮、ちくわ 白味噌 豆乳 牛乳 | にんじん、こんにゃく しょうが いんげん、キャベツ コーン、梨 | しょう油、料理酒 塩、みりん だし汁 |
| 22 | 木 | ごはん ミートボール 青菜とコーンのソテー 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 梨 | 焼きうどん 牛乳 | 米、片栗粉、パン粉 油、じゃが芋 うどん | 豚ひき肉、ウィンナー 白味噌 豚小間肉 牛乳 | 玉ねぎ、小松菜、にんじん コーン、梨 ピーマン、あおのり | ケチャップ、料理酒 中濃ソース、しょう油 だし汁、塩 |
| 23 | 金 | 冷やし中華 揚魚の甘辛和え かぼちゃサラダ メロン | 米粉のカップケーキ 牛乳 | やきそば麺 さとう、ごま油 片栗粉、油 かぼちゃ、米粉 エッグケアマヨネーズ | かじき 豆乳 生クリーム 牛乳 | トマト、きゅうり、もやし 玉ねぎ、メロン | だし汁、料理酒 しょう油、酢 塩、みりん |
| 24 | 土 | ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(切干大根・えのきたけ) オレンジ | 鮭わかめおにぎり 牛乳 | 米、じゃが芋 さとう、油 エッグケアマヨネーズ ごま | 豚小間肉、白味噌 鮭フレーク 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、切干大根 オレンジ、わかめ えのきたけ | しょう油、だし汁 みりん、酢 中華味 |
| 25 | 日 | | | | | | |
| 26 | 月 | なすのミートスパゲティ ツナサラダ じゃが芋のスープ 梨 | 青菜としらすの混ぜごはん 牛乳 | スパゲティ、米 油、小麦粉 じゃが芋 ごま油、ごま | 豚ひき肉 ツナ缶 しらす 牛乳 | 玉ねぎ、なす きゅうり、キャベツ、コーン 梨、小松菜 | ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、しょう油 コンソメ |
| 27 | 火 | ごはん 厚揚げの中華風煮 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ | マラサダ (多文化おやつ) 牛乳 | 米、油 片栗粉、さとう ごま油、春雨 強力粉、小麦粉 バター、グラニュー糖 | 厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳 | にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、コーン わかめ、オレンジ | しょう油、中華味 酢、だし汁 ドライイースト 塩 |
| 28 | 水 | ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 五目金平 味噌汁(ほうれん草・豆腐) オレンジ | ジャージャーうどん 牛乳 | 米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ さとう、うどん ごま油、片栗粉 | かれい 絹ごし豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳 | コーンクリーム缶、パセリ にんじん、こんにゃく ごぼう、ピーマン ほうれん草、オレンジ ねぎ、しょうが、きゅうり | 塩、小麦粉 しょう油、みりん 料理酒、だし汁 |
| 29 | 木 | ジャムサンド 鶏肉のコーンフレーク焼き じゃが芋とコーンのソテー チンゲン菜の豆乳スープ 梨 | 野菜ピラフ 牛乳 | 食パン 油、じゃがいも 米、いちごジャム エッグケアマヨネーズ | 鶏もも肉 豆乳 ウィンナー 牛乳 | しょうが コーン、チンゲン菜 玉ねぎ、梨 にんじん、ピーマン コーンフレーク | 塩 コンソメ |
| 30 | 金 | チキンカレー 揚げ野菜のせ マカロニサラダ 梨 | シュガートースト 牛乳 | 米、バター、小麦粉 油、かぼちゃ マカロニ エッグケアマヨネーズ さとう、食パン | 鶏小間肉 牛乳 | にんじん、玉ねぎ なす、ピーマン きゅうり、梨 | コンソメ 塩 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース |
| 31 | 土 | ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ | スコーン 牛乳 | 米、さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ 小麦粉、油 いちごジャム | 豚小間肉 白味噌 絹ごし豆腐 牛乳 | だいこん、にんじん こんにゃく、きゅうり わかめ、玉ねぎ オレンジ | だし汁、しょう油 みりん、塩 ベーキングパウダー |