

※都合により献立変更する場合があります。

日にち	昼食	おやつ	日にち	昼食	おやつ
1(土)	鶏丼(軟飯) (鶏肉、人参、ごぼう、玉葱、ほうれん草、にんにく) スープ(チンゲン菜、春雨、エリンギ) もやしサラダ(もやし、キャベツ、胡瓜)和風 バナナ	ごまのマーブルケーキ (小麦粉、卵、バター 黒ごま、白ごま ベーキングパウダー)	19(水)	食パン ポークケチャップ(豚ロース肉 中濃ソース、ケチャップ) 白菜のミルクスープ (白菜、ブロッコリー、人参、牛乳) フレンチサラダ(キャベツ、胡瓜、赤パプリカ) バナナ	雑炊 (鶏肉、人参、葱、椎茸 ほうれん草)
3(月)	ボンゴレスパゲティ(スパゲティ、ベーコン あさり、玉葱、しめじ、万能葱、白ワイン) 南瓜の塩バター(南瓜、バター) オレンジ	塩昆布軟飯 (塩昆布、鰹節)	20(木)	納豆軟飯(挽き割り納豆、青のり) みそ汁(葱、南瓜、舞茸) 鶏肉のおかか焼き(鶏肉、鰹節、エッグケア) たくあんサラダ(大根、人参、胡瓜、たくあん)和風 バナナ	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、みかん 黄桃、バナナ)
4(火)	軟飯 みそ汁(里芋、人参、油揚げ) 鯖の塩焼き(鯖) シルバーサラダ(レタス、胡瓜、人参、春雨) エッグケア グレープフルーツ	りんごゼリー (りんご、ゼラチン りんごジュース)	21(金)	軟飯 中華スープ(きくらげ、わかめ、人参) カレイのチリソース風(カレイ、葱、ケチャップ にんにく、生姜、片栗粉) 春雨入り酢の物(もやし、胡瓜、ハム、人参、春雨) オレンジ	おから焼きナゲット (鶏挽肉、おから 木綿豆腐、玉葱 にんにく、生姜、片栗粉)
5(水)	紅茶パン スープ(セロリ、トマト、ウインナー) 鶏肉のレモン醤油ソテー(鶏肉、レモン汁、片栗粉) サラダ(キャベツ、胡瓜、黄パプリカ)フレンチ バナナ	焼きビーフン (ビーフン、豚肉、玉葱 人参、椎茸、ピーマン キャベツ、ごま油)	22(土)	塩昆布パスタ (スパゲティ、ツナ、塩昆布、万能葱、バター) ブロッコリー入りポテトサラダ (ブロッコリー、じゃが芋、人参、コーン)エッグケア バナナ	チーズ蒸しパン (小麦粉、牛乳、卵 ベーキングパウダー スライスチーズ)
6(木)	軟飯 和風スープ(豆腐、玉葱、キャベツ) 豚肉のみそ漬け (豚ロース肉、にんにく、生姜、みそ) のり和え(もやし、小松菜、人参、刻みのり) バナナ	チーズリゾット (とろけるチーズ)	24(月)	栗軟飯(栗、もち米) みそ汁(なめこ、れんこん、葱) 鶏肉じゃが (鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、いんげん) ごま酢和え(胡瓜、人参、もやし、白ごま) バナナ	抹茶マフィン (小麦粉、バター、抹茶 卵、牛乳、甘納豆 ベーキングパウダー)
7(金)	チキンのカレーライス(軟飯)(鶏肉、じゃが芋、人参 しめじ、玉葱、生姜、にんにく、小麦粉、バター カレールー、ケチャップ、牛乳) 豆入りサラダ (キャベツ、胡瓜、ミックスビーンズ、コーン)和風 グレープフルーツ	メープル塩トースト (食パン、バター メープルシロップ)	25(火)	タンメン風うどん(うどん、豚肉、白菜、キャベツ 人参、ニラ、もやし、葱、椎茸、りんご 玉葱、鶏ガラ、にんにく、生姜、干し椎茸) 白いんげん豆の甘煮(白いんげん豆) グレープフルーツ	青のり軟飯 (青のり、鰹節 ごま油)
8(土)	焼きうどん(うどん、豚肉、玉葱、ピーマン キャベツ、鰹節) 里芋の煮物(里芋、絹さや) バナナ	みそおじや (みそ、白ごま)	26(水)	軟飯 みそ汁(南瓜、ごぼう、油揚げ) 鶏肉の玉葱ソースがけ (鶏肉、玉葱、りんご、片栗粉) 三色なます(大根、胡瓜、人参) バナナ	鮭と小松菜 のスパゲティ (スパゲティ、鮭 小松菜、しめじ えのき、玉葱、にんにく)
11(火)	わかめ軟飯(炊き込みわかめ) 清汁(絹さや、花麩、えのき) 鶏肉のさっぱり煮(鶏肉、れんこん、生姜、にんにく) 白和え(小松菜、人参、しめじ、木綿豆腐、白ごま) バナナ	塩にゅうめん (そうめん、豚肉、人参 万能葱、ごま油)	27(木)	チーズパン スープ(白菜、人参、えのき) スコップコロッケ(豚挽肉、じゃが芋、玉葱、牛乳 パン粉、中濃ソース、オリーブ油) キャベツのさっぱりサラダ(キャベツ、胡瓜、ツナ) オレンジ	チキンピラフ(軟飯) (鶏肉、人参、玉葱 ピーマン、黄パプリカ バター、オリーブ油)
12(水)	軟飯 スープ(かぶ、かぶの葉、エリンギ) 豚肉とキャベツのみそ炒め(豚肉、キャベツ、人参 黄パプリカ、玉葱、椎茸、にんにく、生姜、みそ) 切干大根の梅だれサラダ (切干大根、油揚げ、胡瓜、ひじき、梅干し) グレープフルーツ	豆乳寒天 (豆乳、寒天 いちごジャム)	28(金)	軟飯 みそ汁(玉葱、小松菜、しめじ) ブリの照焼き(ブリ、片栗粉) 白菜の浅漬け(白菜、胡瓜、生姜) バナナ	コーンフレーク (コーンフレーク、豆乳)
13(木)	三色丼(軟飯)(鶏挽肉、コーン、小松菜) みそ汁(もやし、玉葱、人参) キャベツのおかかサラダ (キャベツ、胡瓜、人参、鰹節) エッグケア オレンジ	黒糖蒸しカステラ (小麦粉、卵、黒糖 バター 牛乳、栗の甘露煮 レーズン)	29(土)	トマトのハヤシライス(軟飯)(豚肉、トマト、玉葱 しめじ、じゃが芋、ハヤシルウ) パインサラダ(キャベツ、胡瓜、パイン)フレンチ バナナ	豆腐と貝柱のチヂミ (木綿豆腐、貝柱、ニラ 小麦粉、片栗粉 ごま油)
14(金)	焼きうどん(うどん、豚肉、もやし、キャベツ、人参 ピーマン、玉葱、焼きそばソース、中濃ソース) ホットサラダ(じゃが芋、人参、しめじ、えのき ベーコン、にんにく、オリーブ油) バナナ	ごぼうの炊き込み軟飯 (ツナ、ごぼう、葱、ひじき コーン)	31(月)	軟飯 みそ汁(わかめ、もやし、人参) 鶏肉の竜田焼き(鶏肉、生姜、片栗粉) チンゲン菜の煮浸し (チンゲン菜、人参、しめじ、厚揚げ) オレンジ	パンブキンプリン (南瓜、ゼラチン、豆乳)
15(土)	白菜と挽肉のあんかけ軟飯(鶏挽肉、白菜、葱 椎茸、筍、生姜、片栗粉) スープ(わかめ、かまぼこ、コーン) ほうれん草のなめ茸和え (ほうれん草、人参、なめ茸) バナナ	ビスケット (小麦粉、強力粉、牛乳 バター メープルシロップ ベーキングパウダー)			
17(月)	れんこんチャーハン(軟飯) (豚挽肉、れんこん、ごぼう、人参、葱 生姜、にんにく) スープ(水菜、えのき、春雨) もやしのナムル(もやし、人参、コーン、ごま油) バナナ	みたらしまカロニ (マカロニ、片栗粉)			
18(火)	ほうとう風うどん(うどん、鶏肉、人参、大根、南瓜 ごぼう、みそ) キャベツのお浸し(キャベツ、人参、しめじ) グレープフルーツ	ウインナーマフィン (小麦粉、牛乳、卵 ベーキングパウダー ウインナー)			