

※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(火)	チャーハン(軟飯)(なると、鶏挽肉、葱、人参 にんにく、生姜、ごま油) スープ(小松菜、きくらげ、春雨、生姜) 塩昆布和え(白菜、胡瓜、塩昆布) グレープフルーツ	マカロニナポリ (マカロニ、ハム、人参 玉葱、ピーマン マッシュルーム、ケチャップ トマトピューレ、粉チーズ)	18(金)	タコライス(軟飯)(豚挽肉、玉葱、レタス、トマト にんにく、粉チーズ、ケチャップ、中濃ソース カレー粉) マカロニスープ(マカロニ、人参、しめじ) 水菜サラダ(水菜、人参、胡瓜、貝柱)フレンチ オレンジ	ココアプリン (ココア、ゼラチン、豆乳)
2(水)	軟飯 みそ汁(白菜、しめじ、玉葱) 筑前煮 (鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、里芋、絹さや) なめこサラダ(レタス、胡瓜、人参、めかぶ、なめこ) バナナ	あんこバナナトースト (食パン、小豆、バナナ)	19(土)	ツナピラフ(軟飯)(ツナ、玉葱、黄パプリカ 人参、バター) スープ(チンゲン菜、かぶ、えのき) ブロッコリーとトマトの和え物 (ブロッコリー、トマト)和風 バナナ	ごまトースト (食パン、バター 黒ごま、白ごま)
4(金)	しめじうどん(うどん、豚肉、人参、ほうれん草、葱 えのき、しめじ、椎茸) 南瓜の含め煮(南瓜) オレンジ	ごまおじや (万能葱、人参 キャベツ、鶏挽肉 黒ごま)	21(月)	きんぴら混ぜ軟飯 (鶏挽肉、ごぼう、人参、ごま油) みそ汁(白菜、わかめ、えのき) ほうれん草のおやき (じゃが芋、ほうれん草、ハム、人参、だし汁) エッグケアサラダ(キャベツ、胡瓜、ひじき) オレンジ	クリームチーズマフィン (小麦粉、卵、バター 牛乳、生クリーム クリームチーズ ベーキングパウダー)
5(土)	シンガポールライス(軟飯) (鶏肉、葱、にんにく、生姜) スープ(貝柱、切干大根、小松菜) パプリカサラダ (キャベツ、胡瓜、赤パプリカ、黄パプリカ)フレンチ バナナ	パウンドケーキ (小麦粉、卵、バター ベーキングパウダー レーズン)	22(火)	鶏肉のごまだれ丼(軟飯) (鶏肉、キャベツ、白ごま、みそ、片栗粉) スープ(椎茸、人参、春雨) お浸し(チンゲン菜、もやし、人参) バナナ	おでん (大根、ちくわ がんもどき)
7(月)	軟飯 清汁(筍、葱、わかめ) 挽肉のみそ風味焼き (豚挽肉、黒ごま、みそ、生姜、パン粉、牛乳、卵) ハンサンスー(もやし、胡瓜、春雨、焼豚)和風 グレープフルーツ	ぶどうゼリー (ぶどうジュース ゼラチン) ビスケット	24(木)	軟飯 みそ汁(じゃが芋、玉葱、油揚げ) 豚肉と野菜の照り焼き(豚ロース肉、ごぼう、人参 QBBチーズ、片栗粉) おろし和え(白菜、小松菜、人参、大根) グレープフルーツ	豆乳寒天 (豆乳、寒天、みかん バイン、グラニュー糖)
8(火)	ロールパン 照り焼きチキン(鶏肉、片栗粉) スープ(じゃが芋、コーン、人参) みかんサラダ(キャベツ、胡瓜、みかん)フレンチ バナナ	深川めし(軟飯) (あさり、人参、万能葱 生姜)	25(金)	きつねうどん (うどん、油揚げ、鶏肉、葱、人参、ほうれん草) さつま芋とりんごの甘煮(さつま芋、りんご、バター) バナナ	お好み焼き風軟飯 (キャベツ、ハム 人参、青のり お好みソース)
9(水)	軟飯 みそ汁(豆腐、えのき、人参) 焼き鮭のマリネ (鮭、葱、生姜、片栗粉、小麦粉) 切干大根の煮物 (切干大根、人参、椎茸、油揚げ) バナナ	汁ビーフン (ビーフン、鶏肉、玉葱 人参、もやし、椎茸 生姜)	26(土)	カレーライス(軟飯)(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 カレールウ、ケチャップ、牛乳) サラダ(キャベツ、黄パプリカ、ブロッコリー)フレンチ バナナ	卵蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー)
10(木)	塩焼きうどん(うどん、豚肉、玉葱、キャベツ、ニラ 人参、塩焼きそばソース) じゃが芋の和風サラダ (じゃが芋、人参、いんげん、だし汁) バナナ	なめ茸軟飯 (なめ茸、たくあん)	28(月)	ベーコンピラフ(軟飯)(ベーコン、玉葱、しめじ 人参、マッシュルーム、バター) コーンスープ (白菜、クリームコーン、ドライパセリ、牛乳) サラダ(レタス、ブロッコリー、人参)エッグケア バナナ	マフィン (小麦粉、卵、バター ベーキングパウダー 牛乳)
11(金)	あんかけ丼(軟飯)(鶏肉、玉葱、人参 グリーンピース、干し椎茸) みそ汁(舞茸、玉葱、キャベツ) れんこん入り酢の物 (れんこん、胡瓜、人参、わかめ) オレンジ	きな粉クリームトースト (食パン、きな粉、牛乳)	29(火)	軟飯 みそ汁(舞茸、ごぼう、えのき) れんこん入りつくね(鶏挽肉、葱、ひじき、れんこん 人参、卵、片栗粉) 大根と胡瓜のゆかり和え(大根、胡瓜、ゆかり) みかん	ピザトースト (食パン、玉葱、ツナ コーン、ケチャップ とろけるチーズ じゃが芋)
12(土)	肉ごぼううどん (うどん、豚肉、葱、ごぼう、人参、椎茸 みそ) じゃが芋のつや煮(じゃが芋) バナナ	ジャンバラヤ風軟飯 (鶏肉、玉葱、ピーマン トマト、にんにく、バター オリーブ油)	30(水)	中華風うどん(うどん、豚肉、葱、人参、キャベツ 玉葱、豆もやし、鶏ガラ、にんにく、生姜、りんご 干し椎茸) 金時豆の甘煮(金時豆) グレープフルーツ	おじや (白ごま、ごま油)
14(月)	ミルクパン スープ(かぶ、エリンギ、貝柱) ポークソテー(豚ロース肉、バター、赤ワイン にんにく) 切干大根サラダ(切干大根、胡瓜、人参、レモン汁) 和風 バナナ	舞茸の炊き込み軟飯 (舞茸、油揚げ、人参 小松菜、ごぼう ごま油)			
15(火)	軟飯 みそ汁(小松菜、南瓜、玉葱) 鶏肉の治部煮風(鶏肉、れんこん、椎茸、人参 生姜、片栗粉) 梅ドレサラダ(キャベツ、胡瓜、人参、梅干し) みかん	豆乳蒸しパン (小麦粉、豆乳、黒糖 ベーキングパウダー)			
16(水)	ベベロンチーノ風スパゲティー (スパゲティー、ベーコン、キャベツ、しめじ、人参 ブロッコリー、にんにく) おから入りポテトサラダ(じゃが芋、人参、胡瓜 おから、ヨーグルト)エッグケア グレープフルーツ	鶏だし雑炊 (鶏肉、レタス、人参、葱 片栗粉、押麦、鶏ガラ)			
17(木)	軟飯 みそ汁(なめこ、葱、豆腐) ブリ大根(ブリ、大根、生姜) キャベツの浅漬け(キャベツ、胡瓜、生姜) バナナ	ポトフ (玉葱、人参、セロリ、かぶ ウインナー、ブロッコリー カリフラワー)			