

※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
4(水)	ツナコーンピラフ(軟飯)(ツナ、コーン、人参、玉葱 バター、ドライパセリ) スープ(白菜、ハム、春雨、片栗粉) サラダ(大根、ごぼう、人参)エッグケア オレンジ	卵蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー)	21(土)	ボンゴレスパゲティー(スパゲティー、あさり ペーコン、人参、玉葱) 冬野菜のチーズ焼き(カリフラワー、人参 さつま芋、ブロッコリー、とろけるチーズ) バナナ	パンケーキ (小麦粉、牛乳、卵 ベーキングパウダー メーブルシロップ)
5(木)	軟飯 ニラのスープ(ニラ、もやし、にんにく、白ごま) 鶏肉の葱みそ焼き(鶏肉、葱、みそ) 豆腐サラダ(レタス、人参、木綿豆腐、胡瓜 ごま油)和風 バナナ	ポテのチーズ焼き (じゃが芋、玉葱、ペーコン とろけるチーズ トマトピューレ ホールトマト)	23(月)	肉みそうどん(うどん、豚挽肉、人参、椎茸、筍、葱 ほうれん草、生姜、片栗粉、みそ) サラダ(レタス、トマト、胡瓜、黄パプリカ)エッグケア バナナ	軟飯 (ツナ、もやし、人参 小松菜、ごま油)
6(金)	豚肉とチンゲン菜のスパゲティー (スパゲティー、豚肉、チンゲン菜、えのき、玉葱 にんにく、生姜) 彩りサラダ(じゃが芋、トマト、胡瓜、コーン) フレンチ グレープフルーツ	七草がゆ (鶏肉、七草セット、大根 かぶ)	24(火)	軟飯 みそ汁(ほうれん草、麩、えのき) カジキのあずま煮(カジキ、白ごま、片栗粉) 三色なます(大根、胡瓜、人参) みかん	蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー)
7(土)	チャーハン(軟飯) (レタス、豚挽肉、葱、にんにく、生姜、ごま油) スープ(切干大根、人参、コーン) のり和え(もやし、小松菜、人参、刻みのり) バナナ	ヨーグルトフレーバー ケーキ (小麦粉、バター、卵 ベーキングパウダー ヨーグルト、レーズン)	25(水)	食パン 焼豚添え(焼豚、中濃ソース) スープ(かぶ、かぶの葉、玉葱) 塩麹ポテトサラダ(じゃが芋、人参、コーン ヨーグルト、塩麹) グレープフルーツ	フォー麺 (フォー、鶏肉、人参 水菜、黄パプリカ)
10(火)	軟飯 みそ汁(さつま芋、小松菜) 豚肉のおかか焼き(豚ロース肉、エッグケア、鰹節) 大根とささみの酢サラダ(大根、胡瓜、ささみ 人参、油揚げ、だし汁、白ごま、焼きのり) バナナ	りんごマフィン (小麦粉、卵 グラニュー糖 バター、りんご ベーキングパウダー)	26(木)	ソーセージのケチャップライス(軟飯) (玉葱、人参、セロリ、ウインナー、ケチャップ) スープ(クリームコーン、葱、椎茸) ブロッコリーサラダ(キャベツ、人参、ブロッコリー) フレンチ バナナ	マフィン (小麦粉、バター、卵 牛乳 ベーキングパウダー)
11(水)	ピピン軟飯(豚挽肉、人参、豆もやし、ほうれん草 コーン、ごま油) スープ(豆苗、春雨、えのき、生姜) 水菜と貝柱のサラダ(切干大根、水菜、貝柱 胡瓜)和風 バナナ	黒糖寒天 (黒糖、寒天、きな粉) ビスケット	27(金)	ふりかけ軟飯(鰹節、青のり、白ごま) みそ汁(ニラ、玉葱、高野豆腐) 炒り鶏(鶏肉、人参、椎茸、れんこん、ごぼう、里芋 だし汁) 春雨サラダ(春雨、もやし、人参、胡瓜)和風 オレンジ	豆乳プリン (豆乳、ゼラチン バニラエッセンス イチゴジャム)
12(木)	ロールパン スープ(キャベツ、コーン、カリフラワー) マカロニグラタン(マカロニ、鶏肉、人参、玉葱、しめじ ブロッコリー、バター、小麦粉、牛乳、粉チーズ) みかんサラダ(レタス、胡瓜、人参、みかん) フレンチ バナナ	菜の花の炊き込み軟飯 (甘塩鮭、菜の花、白ごま バター)	28(土)	あんかけうどん(うどん、豚肉、人参 玉葱、もやし、白菜、いんげん、片栗粉) 大根と厚揚げの煮物(大根、厚揚げ) バナナ	ハイナンチキンライス(軟飯) (鶏肉、レタス、葱 にんにく、生姜)
13(金)	うどん(うどん、鶏肉、里芋、葱、かまぼこ、大根 椎茸、豆腐、三つ葉) プリの照焼き(プリ、人参) みかん	メーブル塩トースト (食パン、メーブルシロップ バター)	30(月)	納豆チャーハン(軟飯)(挽き割り納豆、鶏挽肉、葱 赤パプリカ、ピーマン、にんにく、生姜、ごま油 刻みのり) スープ(もやし、人参、筍) キャベツの塩昆布和え(キャベツ、胡瓜、塩昆布) バナナ	あんこトースト (食パン、黒ごま 小豆、ごま油)
14(土)	わかめうどん(うどん、鶏肉、葱、人参 しめじ、わかめ) 南瓜のそぼろ煮(南瓜、豚挽肉) バナナ	ココアプリン (豆乳、ココア グラニュー糖 ゼラチン)	31(火)	ミルクパン スープ(切干大根、エリンギ、ブロッコリー) ポークビーンズ(豚肉、白いんげん豆、玉葱 人参、ケチャップ、ホールトマト) サラダ(レタス、人参、れんこん、カリフラワー)エッグケア みかん	にゅうめん (そうめん、鶏肉、小松菜 玉葱)
16(月)	シーフードカレー(軟飯)(貝柱、玉葱、しめじ、じゃが芋 人参、生姜、にんにく、小麦粉、バター、ケチャップ カレールウ、牛乳) 大豆サラダ(キャベツ、胡瓜、人参、コーン、水煮大豆)和風 バナナ	大根のみそ田楽 (大根、みそ)			
17(火)	塩うどん(うどん、豚肉、人参、キャベツ もやし、葱、椎茸、白菜、鶏ガラ、生姜、にんにく 玉葱、りんご、干し椎茸) 南瓜サラダ(南瓜、胡瓜、レーズン)エッグケア バナナ	塩昆布チーズ軟飯 (塩昆布、QBBチーズ)			
18(水)	軟飯 みそ汁(れんこん、水菜、葱) 豚肉と厚揚げの炒め物 (豚ロース肉、厚揚げ、片栗粉) めかぶ和え(かぶ、胡瓜、めかぶ) オレンジ	スイートポテトケーキ (さつま芋、牛乳、卵 バター、小麦粉 ベーキングパウダー バニラエッセンス)			
19(木)	南瓜パン スープ(レタス、トマト、玉葱) 魚のパン粉焼き(カレイ、パン粉、小麦粉、卵 オリーブ油、中濃ソース) 大根とほうれん草の洋風炒め(大根、ほうれん草 ペーコン、にんにく) バナナ	小豆軟飯 (小豆、こしあん)			
20(金)	鶏ちく丼(軟飯)(鶏肉、玉葱、ちくわ、いんげん コーン、だし汁) みぞれ汁(大根、小松菜、なめこ、みそ) 浅漬け(キャベツ、胡瓜、人参、生姜) オレンジ	カップ肉まん (小麦粉、牛乳、豚挽肉 ベーキングパウダー 椎茸、人参、葱 片栗粉)			