

※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)	軟飯 スープ(黄パプリカ、えのき) 豚肉のんにく醤油ソテー (豚ロース肉、にんにく、バター) ブロッコリーの洋風炒め (ブロッコリー、人参、カリフラワー、にんにく) オレンジ	舞茸軟飯 (鶏肉、舞茸、人参、椎茸)	18(金)	軟飯 みそ汁(ひじき、チンゲン菜) 鶏肉のみぞれ煮(鶏肉、大根) 海藻サラダ (大根、胡瓜、糸寒天、わかめ)和風 バナナ	豆乳寒天 (豆乳、寒天 いちごジャム)
2(水)	あんかけ丼(軟飯) (鶏肉、高野豆腐、人参、椎茸、チンゲン菜、片栗粉) スープ(じゃが芋、いんげん) 青菜納豆和え (小松菜、もやし、人参、挽き割り納豆) バナナ	カップ肉まん (小麦粉、牛乳、豚挽肉 筍、椎茸、人参、片栗粉 葱 ベーキングパウダー)	19(土)	冷やし肉みそうどん(うどん、豚挽肉、葱、人参 椎茸、生姜、みそ、片栗粉) アスパラ入りポテトサラダ (じゃが芋、アスパラ、人参)エッグケア バナナ	ガーリックライス(軟飯) (鶏肉、人参、舞茸 にんにく、バター)
3(木)	うどん(うどん、豚肉、葱、人参、キャベツ 玉葱、きくらげ、もやし、鶏ガラ、にんにく、生姜 りんご、干し椎茸) アスパラごま豆腐 (レタス、木綿豆腐、アスパラ、白ごま、ごま油)和風 メロン	サマーフルーツポンチ (みかん、パイナップル、 黄桃、バナナ、寒天 グラニュー糖 オレンジジュース)	21(月)	軟飯 クラムチャウダー(人参、玉葱、あさり 牛乳、ドライパセリ) 鶏肉のレモン醤油ソテー(鶏肉、レモン汁、片栗粉) フレンチサラダ(レタス、人参、黄パプリカ) すいか	雑炊 (豚肉、人参、葱、椎茸 ほうれん草)
4(金)	軟飯 スープ(大根、コーン) カレイのみそ煮(カレイ、生姜、みそ) かぶの酢の物(かぶ、かぶの葉、わかめ) グレープフルーツ	ココアマフィン (卵、バター、小麦粉 ココア、牛乳 ベーキングパウダー)	22(火)	軟飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 鮭のきのこあんかけ 牛乳、ドライパセリ) 鮭、しめじ、えのき、片栗粉、ごま油) もやしのゆかり和え(もやし、キャベツ、ゆかり) グレープフルーツ	ヨールトタルス (小麦粉、卵、レモン ヨーグルト、バター ベーキングパウダー)
5(土)	塩昆布パスタ (スパゲティ、ベーコン、キャベツ、しめじ、万能葱 塩昆布) オーロラサラダ (レタス、人参、胡瓜、ケチャップ)エッグケア バナナ	チーズ軟飯 (QBBチーズ)	23(水)	ビビンバ軟飯 (豚挽肉、人参、豆もやし、ほうれん草) スープ(ニラ、人参) ささみと大葉のサラダ (キャベツ、胡瓜、ささみ、大葉)和風 バナナ	チーズリゾット (粉チーズ、牛乳)
7(月)	アスパラピラフ(軟飯) (鶏肉、アスパラ、セロリ、玉葱、黄パプリカ、バター) スープ(きくらげ、えのき) 茄子のチーズ焼き(茄子、玉葱、トマト、オリーブ油 にんにく、とろけるチーズ、トマトピューレ) バナナ	南瓜マフィン (小麦粉、卵 バター、南瓜 ベーキングパウダー)	24(木)	トマトそうめん (そうめん、鶏肉、茄子、トマト、人参、葱、胡瓜) 大根サラダ(大根、コーン、人参)エッグケア バナナ	きのこの炊き込み軟飯 (しめじ、椎茸、えのき 油揚げ、人参)
8(火)	軟飯 みそ汁(葱、椎茸) 大葉入りハンバーグ (豚挽肉、大葉、玉葱、しめじ、卵、パン粉、にんにく) キャベツと桜海老のお浸し(キャベツ、桜海老、鰹節) 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) せんべい	25(金)	軟飯 みそ汁(葱、さつまいも) 厚揚げと豚肉の照焼き (厚揚げ、豚ロース肉、片栗粉) 人参とちくわのきんぴら (人参、れんこん、ごぼう、ちくわ、ごま油) オレンジ	納豆軟飯 (青のり、挽き割り納豆)
9(水)	冷やししめじうどん (うどん、鶏肉、葱、人参、ほうれん草、しめじ、えのき 椎茸) ちくわの磯辺焼き (ちくわ、青のり、小麦粉、卵、ベーキングパウダー) バナナ	豚おじや (豚ロース肉、生姜 片栗粉)	26(土)	ケチャップライス(軟飯) (ウインナー、玉葱、人参、ケチャップ、バター) スープ(コーン、きくらげ) 豆サラダ(レタス、胡瓜、ミックスビーンズ) フレンチ バナナ	パンケーキ (小麦粉、牛乳、卵 ベーキングパウダー メープルシロップ)
10(木)	軟飯 スープ(玉葱、コーン) 茄子と豚肉のみそ炒め (豚肉、茄子、キャベツ、人参、もやし、みそ) ごぼうサラダ(ごぼう、大根、人参、胡瓜)エッグケア オレンジ	マカロニナポリ (マカロニ、ハム、ピーマン 玉葱、人参、ケチャップ トマトピューレ 粉チーズ)	28(月)	軟飯 ドライカレー(豚挽肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく カレー粉) スープ(豆腐、椎茸) カリフラワーサラダ(キャベツ、カリフラワー、人参、胡瓜) フレンチ バナナ	いなり軟飯 (油揚げ、白ごま)
12(土)	鶏丼(軟飯)(鶏肉、人参、椎茸、玉葱、ほうれん草) スープ(コーン、オクラ) 浅漬け(キャベツ、胡瓜、生姜) バナナ	蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー)	29(火)	軟飯 みそ汁(ごぼう、ひじき) 鶏肉のさっぱり煮(鶏肉、れんこん、にんにく、生姜) 切干大根の梅だれサラダ (切干大根、人参、胡瓜、梅干し) バナナ	さつまいものバターケーキ (さつまいも、小麦粉、卵 バター、牛乳、レモン汁 ベーキングパウダー)
14(月)	茄子ときのこのスパゲティ (スパゲティ、ハム、しめじ、椎茸、えのき 玉葱、人参、茄子、にんにく) トマトとアスパラのサラダ (レタス、トマト、アスパラ)和風 バナナ	ようかん (さつまいも、寒天、小豆)	30(水)	麻婆うどん(うどん、豚挽肉、木綿豆腐、人参、葱 にんにく、生姜、みそ、ごま油、片栗粉、きくらげ) きのこのホットサラダ (じゃが芋、しめじ、エリンギ、にんにく) オレンジ	ツナの混ぜ軟飯 (ツナ、人参、コーン)
15(火)	軟飯 みそ汁(ちくわ、チンゲン菜) 鱈のごま照り焼き(鱈、白ごま、黒ごま、片栗粉) ひじきの煮物 (切干大根、人参、水煮大豆、ひじき、油揚げ) バナナ	台湾肉まん (豚挽肉、人参、ニラ 干し椎茸、春雨、生姜 片栗粉、ごま油、小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳)	31(木)	すき焼き丼(軟飯)(豚肉、玉葱、人参、ごぼう 白滝、焼き豆腐、ほうれん草) スープ(しめじ、大根) ナムル(小松菜、人参、コーン、ごま油) バナナ	マフィン (小麦粉、卵、牛乳 バター ベーキングパウダー)
16(水)	三色丼(軟飯)(鶏挽肉、コーン、ほうれん草) スープ(南瓜、えのき) のり和え(もやし、小松菜、人参、刻みのり) オレンジ	抹茶のマーブルケーキ (小麦粉、バター、抹茶 卵 ベーキングパウダー)			
17(木)	軟飯 スープ(えのき、赤パプリカ) ポーケケチャップ (豚ロース肉、ケチャップ、中濃ソース) キャベツのさっぱりサラダ(キャベツ、胡瓜、ツナ) グレープフルーツ	小松菜チャーハン(軟飯) (鶏肉、小松菜、人参 玉葱、コーン)			