

※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(木) | 軟飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 鰯の甘酢和え(鰯、片栗粉) 青菜納豆和え (挽き割り納豆、小松菜、人参、もやし) オレンジ | ヨーグルトフレーバーケーキ (小麦粉、バター、卵 ヨーグルト、レーズン ベーキングパウダー) | 19(月) | きのご軟飯(椎茸、しめじ、えのき) みそ汁(葱、れんこん) 鶏肉じゃが (鶏肉、玉葱、人参、白滝、じゃが芋、いんげん) おほかね和え(白菜、キャベツ、人参、鯉節) バナナ | ツナおじや (ツナ、コーン、ピーマン 玉葱、トマト、ケチャップ 粉チーズ) |
| 2(金) | 鬼さんライス(軟飯)(豚挽肉、玉葱、人参、ピーマン カレールウ、カレー粉、ケチャップ、にんにく、生姜 焼きのり) スープ(貝柱、黄パプリカ) れんこんサラダ (キャベツ、れんこん、人参、胡瓜、ごま油)和風 バナナ | ツナ軟飯 (かんばんよう、ツナ) | 20(火) | 水菜とハムのスパゲティ (スパゲティ、ハム、水菜、玉葱、にんにく レモン汁、オリーブ油) ★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 オレンジ 牛乳 | 葱軟飯 (葱、鯉節) |
| 3(土) | 鶏丼(軟飯) (鶏肉、玉葱、人参、万能葱、椎茸) みそ汁(れんこん、ほうれん草) きんぴらごぼう(ごぼう、人参、白ごま、ごま油) バナナ | おでん (大根、さつま揚げ) | 21(水) | 軟飯 みそ汁(かぶ、キャベツ) つくね(鶏挽肉、人参、ひじき、葱、れんこん、えのき 生姜、片栗粉) ★ナムル(もやし、小松菜、人参、ごま油) グレープフルーツ | マカロニおしるこ (小豆、さつま芋、マカロニ) |
| 5(月) | 軟飯 和風スープ(玉葱、わかめ) 鶏肉とチンゲン菜のみそ炒め(鶏肉、チンゲン菜 人参、玉葱、エリンギ、にんにく、生姜、みそ) 白菜の浅漬け(白菜、胡瓜、生姜) オレンジ | おやき (じゃが芋、キャベツ 豚挽肉) | 22(木) | カレーライス(軟飯) (豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、カレールウ ケチャップ、小麦粉、バター、ローリエ にんにく、生姜、牛乳) めかぶサラダ(大根、胡瓜、めかぶ、たくあん) バナナ | きな粉蒸しパン (小麦粉、きな粉 ベーキングパウダー) |
| 6(火) | 軟飯 スープ(カリフラワー、トマト) ★魚のパン粉焼き (鮭、小麦粉、パン粉、オリーブ油、中濃ソース) マカロニサラダ(キャベツ、胡瓜、人参、マカロニ) フレンチ グレープフルーツ | ケチャップ軟飯 (ウインナー、玉葱、人参 ピーマン、ケチャップ) | 24(土) | チンジャオロース丼(軟飯) (豚肉、ピーマン、赤パプリカ、もやし、筍 オイスターソース、片栗粉) スープ(豆腐、ひじき) エッグケアサラダ(レタス、コーン、人参) バナナ | お豆腐ブラウニー (小麦粉、豆腐、ココア ベーキングパウダー 牛乳) |
| 7(水) | 軟飯 みそ汁(ごぼう、人参) 鶏肉のあずま煮 (鶏肉、生姜、白ごま) 酢の物(もやし、胡瓜、春雨、ハム、わかめ) バナナ | ★コーンフレーク (コーンフレーク、豆乳) | 26(月) | 軟飯 清汁(かまぼこ、麩) 松風焼き (鶏挽肉、葱、木綿豆腐、白ごま、パン粉、みそ) おろし和え(白菜、小松菜、人参、大根) バナナ | 黒糖マフィン (小麦粉、黒糖 ベーキングパウダー) |
| 8(木) | うどん(うどん、豚肉、葱、人参、白菜、もやし コーン、ニラ、椎茸、鶏ガラ、りんご、玉葱 生姜、にんにく、干し椎茸) ★金時豆の甘煮(金時豆) オレンジ | 韓国風軟飯 (たくあん、人参 刻みのり、ごま油) | 27(火) | 焼きうどん (うどん、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、もやし 焼きそばソース、中濃ソース) 南瓜サラダ(南瓜、胡瓜、人参)エッグケア グレープフルーツ | 鶏雑炊 (鶏肉、レタス、人参 葱、押麦) |
| 9(金) | ★ツナピラフ(軟飯) (ツナ、人参、玉葱、バター、ドライパセリ) 豆乳スープ(南瓜、チンゲン菜、豆乳) ごぼうサラダ(キャベツ、ごぼう、人参)エッグケア バナナ | メープルマフィン (小麦粉、メープルシロップ ベーキングパウダー 牛乳) | 28(水) | 軟飯 みそ汁(小松菜、れんこん) 鶏肉の葱塩だれかけ(鶏肉、葱、ごま油、レモン汁) 切干大根の煮物 (切干大根、人参、椎茸、ひじき、さつま揚げ) オレンジ | ★シェパードパイ (じゃが芋、豚挽肉、牛乳 バター、玉葱、小麦粉 白ワイン、ケチャップ オリーブ油) |
| 10(土) | 和風にゆうめん (そうめん、豚肉、葱、しめじ、えのき、人参) キャベツと胡瓜のゆかり和え (キャベツ、胡瓜、ゆかり) バナナ | みそ軟飯 (みそ、片栗粉) | 29(木) | 軟飯 カレイのパン粉焼き (カレイ、小麦粉、パン粉、中濃ソース) スープ(人参、ウインナー) ★オリエンタルサラダ (レタス、胡瓜、黄パプリカ、ミックスビーンズ、さきみ)フレンチ バナナ | 杏仁豆腐 (寒天、豆乳 グラニュー糖 みかん、パイ) |
| 13(火) | ガバオ風ライス(軟飯) (鶏挽肉、玉葱、赤パプリカ、ピーマン、黄パプリカ、バジル にんにく、オイスターソース、中濃ソース) スープ(ブロッコリー) コーンサラダ(キャベツ、春雨、コーン、人参)エッグケア グレープフルーツ | 汁ピーフン (ピーフン、豚肉、玉葱 人参、チンゲン菜 干し椎茸、生姜) | | | |
| 14(水) | 軟飯 みそ汁(大根、小松菜) 豚肉の野菜炒め (豚ロース肉、ごぼう、人参、QBBチーズ、片栗粉) 白菜のお浸し(白菜、人参、油揚げ) バナナ | ★ココアプリン (ココア、ゼラチン、豆乳) | | | |
| 15(木) | あんかけうどん(うどん、鶏肉、人参、チンゲン菜 えのき、しめじ、片栗粉) ★さつま芋とりんごの重ね煮 (さつま芋、りんご、バター) いよかん | お好み焼き風軟飯 (キャベツ、人参 ハム、青のり お好み焼きソース) | | | |
| 16(金) | ブルコギ丼(軟飯) (豚肉、玉葱、人参、ニラ、もやし、えのき しめじ、にんにく、みそ、ごま油、白ごま) スープ(春雨、わかめ) 梅昆布和え(キャベツ、胡瓜、梅干し、塩昆布) バナナ | ナゲット (鶏挽肉、木綿豆腐、玉葱 にんにく、生姜、片栗粉) | | | |
| 17(土) | チャーハン(軟飯) (鶏肉、葱、玉葱、人参、にんにく、生姜) 生姜スープ(えのき、万能葱、生姜) 大豆サラダ (レタス、胡瓜、ひじき、水煮大豆)和風 バナナ | チヂミ (ニラ、玉葱、人参 とろけるチーズ 小麦粉、片栗粉 ごま油) | | | |