

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1	麦ごはん	米、押麦、砂糖、植物油(揚げ吸油分)、三温糖、ごま油、白玉麩	牛乳、鶏もも肉、いわし(煮干し)、すりごま	りんご果汁飲料、小松菜、えのきたけ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、パイン缶、みかん缶、もも缶、バナナ、コーン缶、ねぎ、葉ねぎ、ひじき、しょうが、寒天	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、本みりん、パセリ粉、こしょう	牛乳100 チーズ(棒)
15	清汁(白玉麩・えのき)					牛乳
29	鶏の唐揚げ油淋ソース					りんご寒天入りフルーツ
木	こまつなとひじきの和え物					ポンチ
2	麦ごはん	米、食パン、押麦、片栗粉、油、三温糖	調製豆乳、さば、ピザ用チーズ、ハム、米みそ(甘みそ)、麦みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、もやし、キャベツ、コーン缶、いんげん、ピーマン、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 みかん
•	かぼちゃのみそ汁					豆乳
16	鯖の野菜あんかけ					ピザトースト
金						
17	けんちんうどん	干しうどん、ホットケーキ粉、さといも、三温糖、マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ハム、いわし(煮干し)、すりごま	かぼちゃ、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン缶、万能ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、昆布だし汁、食塩	牛乳100 ウエハース
•	キャベツのごまヨサラダ					お茶・麦茶
土						ふわふわかぼちゃケーキ
5	麦ごはん	米、じゃがいも、干しうどん、押麦、片栗粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)	さけ、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、だいこん、まいたけ、エリンギ、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 小魚せんべい
•	納豆汁					お茶・麦茶
19	鮭ときのこの南蛮漬					みそうどん
月						
6	バターロール	ロールパン、米、パン粉、三温糖、油	調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、ごま、かつお節	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、サラダ菜、コーン缶、パセリ、ひじき	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、みりん、食塩、しょうゆ、ナツメグ、こしょう	牛乳100 バナナ
•	きのこ豆乳のコンスープ					豆乳
20	ハンバーグ					ひじきとゆかりのおにぎり
火	サラダ菜					
7	チキンカレーライス	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、押麦、油、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、バター	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、パセリ	カレーウ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100 りんご
•	フレンチサラダ					牛乳
21	バナナ					肉万十
水						
8	中華おこわ	米、もち米、小麦粉、三温糖、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、卵、焼き豚、脱脂粉乳、バター	にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、りんご、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、塩蔵わかめ、レモン果汁、干しいたけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、中華だし素	牛乳100 パイン缶
•	春雨スープ(えのきたけ)					お茶・麦茶
22	豚肉とピーマンの炒め煮					りんごのヨーグルトケーキ
木						
9	麦ごはん	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、鶏ひき肉、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、もずく、えのきたけ、にら、切り干しだいこん、葉ねぎ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100 ウエハース
•	もずくスープ					牛乳
30	稲穂揚げ					さつまいものようかん
金	切干大根と油揚げの煮物					
10	中華丼	米、食パン、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ホイップクリーム	にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にら、もも缶、パイン缶、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし素、食塩、こしょう	牛乳100 チーズ(棒)
•	にらとえのきのスープ					牛乳
24						フルーツサンド
土						
12	バターロール	ロールパン、米、じゃがいも、油	牛乳、卵、かにかまぼこ、豚肉(ばら)、バター、ハム、ツナ油漬缶、ベーコン、ピザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、サラダ菜、セロリー、いんげん、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100 りんご
•	野菜スープ(豚肉入り)					牛乳
26	シーフードオムレツ					チーズリゾット
月	サラダ菜					
13	麦ごはん	米、マヨネーズ、板こんにゃく、押麦、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、油、ごま油、三温糖	牛乳、メルルーサ、卵、バター、脱脂粉乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	にんじん、れんこん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、コーン缶、塩蔵わかめ、干しぶどう、しょうが	鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 パイン(缶)
•	わかめスープ					牛乳
27	魚のみみじ焼き					スキムチョコレートバー
火	中華風精進炒め					
14	きのこベーコンの洋風混ぜご飯	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、マカロニ、植物油(揚げ吸油分)、マヨネーズ、押麦	鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、バター、黒ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぶ、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ、セロリー、万能ねぎ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100 バナナ
•	ポトフ(かぶ)					お茶・麦茶
28	マカロニサラダ					大学芋
水						

※都合により献立を変更する場合があります。

※27日の3時おやつは誕生会ケーキに変更します。

※完了期食の主食は、押麦なしの白米になります。