

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
5	牛乳 さつまいも	6	牛乳 じゃがいも	7	牛乳 バナナ	8	牛乳 オレンジ	9	牛乳 バナナ	ラ・フランスのゼリー	
御飯	米	ちゃんぽん 麺	ゆで中華めん 豚肉(ばら) たまねぎ こまつな はくさい にんじん しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん かつおだし汁	御飯	米	ハヤシライス	米 牛肉(ばら) にんじん たまねぎ トマト グリンピース ハヤシルウ	御飯	米	チャーハン	米 豚肉(ばら) たまねぎ にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 中華だしの素
メルルーサの南蛮漬	メルルーサ 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ 酢	キャベツと胡瓜のみそドレッシング	キャベツ きゅうり コーン 白みそ 酢 しょうゆ 油 ごま油 砂糖	豚肉の生姜焼き	豚肉(肩ロース) たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ 酒 みりん	小松菜のなめこ和え	こまつな にんじん キャベツ なめこ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	白身魚のトマトソースかけ	たら 片栗粉 油 トマト缶 砂糖 たまねぎ ケチャップ	白菜の和え物	はくさい にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖
三色酢の物	だいこん きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん	オレンジ	オレンジ	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ 食塩	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	スパゲティサラダ	スパゲティ にんじん コーン マヨネーズ	すまし汁	絹ごし豆腐 エリンギ 油揚げ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん
すまし汁	たまねぎ にんじん カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん			みそ汁	はくさい にんじん ねぎ 煮干だし汁 白みそ			みそ汁	えのきたけ キャベツ ねぎ 煮干だし汁 白みそ		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	七草風粥	米 鶏もも肉(皮付き) かぶ こまつな みつば かぶ・葉 かつおだし汁 ねぎ ほうれんそう	すいとん	小麦粉 鶏もも肉(皮付き) にんじん だいこん ねぎ えのきたけ 酒 しょうゆ(うすくち) かつおだし汁 しめじ はくさい	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
黒豆蒸しパン	ホットケーキ粉 牛乳 黒豆(乾) 砂糖	きなこ揚げパン	ロールパン 砂糖 油 きな粉					ぶどうゼリー	ぶどうジュース 水 砂糖 水 ゼラチン	バナナ	バナナ
12		13		14		15		16		17	
牛乳 バナナ		牛乳 バナナ		牛乳 じゃがいも		牛乳 バナナ		牛乳 さつまいも		かぼちゃプリン	
成人の日		ポークカレー	米 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも りんご グリンピース カレールウ	御飯	米	御飯	米	塩昆布御飯	米 塩こんぶ	スタミナ丼	米 豚肉(ばら) たら にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖
		こまつなサラダ	こまつな ツナ油漬缶 もやし しょうゆ 酒 みりん 砂糖	ミートローフ	牛ひき肉 豚ひき肉 れんこん にんじん たまねぎ 卵 バン粉 牛乳 ケチャップ	もも肉とレバーの生姜煮	鶏もも肉(皮付き) 鶏レバー しょうが しょうゆ 酒 みりん 砂糖 片栗粉	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり てんぷら粉 油	キャベツのサラダ	キャベツ コーン(冷凍) しょうゆ 酒 みりん 砂糖
		ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー にんじん ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖	あげとえのきのサラダ	キャベツ きゅうり 油揚げ えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	切り干し大根の煮物	切り干しだいこん にんじん 油揚げ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	みそ汁	木綿豆腐 油揚げ にんじん 白みそ 煮干だし汁
		牛乳	牛乳	チーズ蒸しパン	ホットケーキ粉 牛乳 クリームチーズ	鶏ごぼうおにぎり	米 鶏もも肉 ごぼう にんじん かつおだし汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	牛乳	牛乳	レーズンスコーン	ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 無塩バター 干しぶどう
19		20		21		22		23		24	
牛乳 バナナ		牛乳 じゃがいも		牛乳 オレンジ		牛乳 バナナ		牛乳 さつまいも		ラ・フランスのゼリー	
ドライカレー	米 豚ひき肉 牛ひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン カレールウ ケチャップ	御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	鶏丼	米 鶏もも肉(皮付き) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 砂糖
ポパイサラダ	ベーコン ほうれんそう キャベツ マヨネーズ	魚のネギ味噌焼き	さば さわら 万能ねぎ 白みそ みりん 酒 砂糖	麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ 白みそ 砂糖 酒 みりん しょうゆ 片栗粉	白身魚のパーベキューソース	メルルーサ 片栗粉 油 りんご たまねぎ レモン しょうゆ 酒 みりん 砂糖	肉じゃが	豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも 糸こんにゃく グリンピース 砂糖 酒 みりん しょうゆ	海藻サラダ	キャベツ カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
野菜スープ	たまねぎ レタス コーン 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)	パンパンジー	鶏さき身 きゅうり にんじん すりごま ごま油 しょうゆ 酢 砂糖 白みそ	キャベツの塩昆布和え	キャベツ ツナ油漬缶 塩こんぶ	さつまいもと大豆の煮物	さつまいも ひじき ゆで大豆 にんじん ちくわ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 みりん	納豆の磯青菜和え	納豆 こまつな にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	みそ汁	じゃがいも 油揚げ みつば 白みそ 煮干だし汁
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	すまし汁	こまつな にんじん たまねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	中華スープ	たまねぎ エリンギ はるさめ しょうゆ(うすくち) しょうゆ 酒 みりん ごま油 かつおだし汁 食塩	みそ汁	はくさい たまねぎ ねぎ 白みそ 煮干だし汁	すまし汁	たまねぎ エリンギ 生わかめ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん		
にゅうめん	干しそうめん 鶏もも肉(皮付き) だいこん にんじん えのきたけ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		さつまいもパイ	ぎょうざの皮 さつまいも(皮付) 砂糖 牛乳	お好み焼き	お好み焼き粉 豚肉(ばら) キャベツ 卵 ねぎ 水 お好み焼きソース あおのり かつお	おふラスク	焼ふ 無塩バター 油 砂糖	小松菜おにぎり	米 こまつな しらす干し しょうゆ 酒 みりん かつお節	バナナ	バナナ
26		27		28		29		30		31	
牛乳 バナナ		牛乳 オレンジ		牛乳 じゃがいも		牛乳 さつまいも		牛乳 バナナ		かぼちゃプリン	
味噌煮込みうどん	ゆでうどん 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ はくさい もやし 油揚げ 白みそ みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁	ロールパン	ロールパン	塩昆布御飯	米 塩こんぶ	御飯	米	御飯	米	とんとん丼	米 豚肉(肩ロース) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン 砂糖 酒 みりん しょうゆ(うすくち) 酢	白菜のクリームシチュー	鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ はくさい じゃがいも しめじ こまつな 牛乳 小麦粉 洋風だしの素 水	チキンカツ	鶏むね肉 バン粉 小麦粉 油 中濃ソース	牛肉とごぼうの生姜煮	牛肉(ばら) にんじん ささがきごぼう 糸こんにゃく しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒	鮭の塩焼き	さけ 食塩	大根サラダ	だいこん にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 食塩	ブロッコリーとちくわの味噌マヨ和え	ブロッコリー ちくわ すりごま 白みそ マヨネーズ 砂糖 しょうゆ	拌三絲	はるさめ きゅうり にんじん コーン 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油 酢	白菜のツナ和え	はくさい きゅうり にんじん ツナ油漬缶 砂糖 みりん 酒 しょうゆ ごま油	すまし汁	たまねぎ こまつな 絹ごし豆腐 かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
ジャムサンド	食パン いちごジャム	フライドポテト	じゃがいも 油 食塩	カステラ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳	そばめし	米 焼きそばめん 豚肉(ばら) キャベツ ねぎ 焼きそばソース 中濃ソース	マカロニポリタン	マカロニ ウィンナーソーセージ たまねぎ にんじん ビーマン ケチャップ 洋風だしの素 ウスターソース	バナナ	バナナ