

※木曜日の朝までに食べていない食材にチェックして頂き、1枚に名前を書いて持ってきてください。
2週間の献立をのせています。

日付	献立名	材料名
02月	お粥 切り麩と野菜のぼつてり煮	米/切り麩/にんじん/たまねぎ/キャベツ/だしかつお/
03火	お粥 ささみと野菜の彩り煮	米/鶏ささみ/ほうれんそう/たまねぎ/にんじん/片栗粉/だしかつお/
04水	お粥 鮭と野菜のやわらか煮	米/さけ/グリーンアスパラガス/にんじん/たまねぎ/だしかつお/片栗粉/
05木	お粥 豆腐と野菜の和風煮	米/木綿豆腐/たまねぎ/にんじん/だしかつお/片栗粉/
06金	お粥 ささみと野菜のトマト煮	米/鶏ささみ/たまねぎ/トマト/にんじん/キャベツ/だしかつお/片栗粉/
07土	野菜のパン粥	食パン/鶏ささみ/たまねぎ/キャベツ/かぼちゃ/
09月	お粥 豆腐と野菜の和風煮	米/絹ごし豆腐/きゅうり/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/
10火	青菜とチリメンのお粥 彩り野菜のぼつてり煮	米/ほうれんそう/チリメン/かぼちゃ/たまねぎ/にんじん/キャベツ/
11水	お粥 鮭の野菜あんかけ	米/さけ/ブロッコリー/にんじん/キャベツ/たまねぎ/だしかつお/片栗粉/
12木	お粥 お麩と野菜のとろとろ煮	米/切り麩/こまつな/にんじん/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/
13金	お粥 鶏と野菜のお芋和え	米/鶏ささみ/だいこん/にんじん/さつまいも/
14土	おじや	米/鶏ささ身/たまねぎ/にんじん/はくさい/

※木曜日の朝までに食べていない食材にチェックして頂き、1枚に名前を書いて持ってきてください。
2週間の献立をのせています。

日付	献立名	材料名
02月	お粥 鮭の塩こうじ焼き ゆで野菜 味噌汁	米/さけ/塩こうじ/にんじん/切り麩/たまねぎ/キャベツ/だしかつお/味噌/
03火	お粥 鶏の唐揚げ オクラのおかか和え スープ	米/鶏肉/しょうゆ/酒/片栗粉/小麦粉/米粉/なたね油/オクラ/糸かつお/しょうゆ/ほうれんそう/たまねぎ/にんじん/だしかつお/塩/
04水	牛肉の混ぜ寿司(お粥) ゆで野菜 すまし汁	米/牛肉/しょうゆ/本みりん/三温糖/にんじん/いんげん(冷)/卵/グリーンアスパラガス/にんじん/たまねぎ/にんじん/だしかつお/しょうゆ/
05木	お粥 肉豆腐 野菜サラダ	米/豚肉/木綿豆腐/たまねぎ/にんじん/こんぶ(だし用)/だしかつお/しょうゆ/本みりん/三温糖/にんじん/きゅうり/しょうゆ/三温糖/
06金	トマトミート丼(お粥) にんじゃがしりしり スープ	米/豚ひき肉/たまねぎ/ケチャップ/三温糖/塩/トマト/チーズ/片栗粉/にんじん/じゃがいも/ツナ/しょうゆ/三温糖/本みりん/白ねぎ/キャベツ/しょうゆ/だしかつお/
07土	ドックパン 野菜炒め スープ	コッペパン/豚肉/にんじん/たまねぎ/キャベツ/なたね油/しょうゆ/三温糖/たまねぎ/かぼちゃ/にんじん/だしかつお/塩/
09月	お粥 鶏肉のマヨ焼き きゅうりとオクラのお浸し 味噌汁	米/鶏肉/酒/しょうゆ/塩/マヨネーズ/きゅうり/オクラ/だしかつお/しょうゆ/絹ごし豆腐/たまねぎ/トウモロコシ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/
10火	お粥 ラタトゥイユ ほうれん草のお浸し	米/鶏肉/たまねぎ/にんじん/ズッキーニ/なす/かぼちゃ/キャベツ/ホールトマト缶/ケチャップ/塩/三温糖/ほうれんそう/にんじん/だしかつお/しょうゆ/
11水	お粥 鮭の竜田揚げ ゆで野菜 スープ	米/さけ/しょうゆ/酒/片栗粉/なたね油/ブロッコリー/にんじん/キャベツ/にんじん/たまねぎ/だしかつお/塩/
12木	スタミナっとう丼(お粥) 小松菜とひじきの煮物 すまし汁	米/納豆/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/三温糖/こまつな/にんじん/干しひじき/しょうゆ/三温糖/切り麩/たまねぎ/わかめ(乾)/しょうゆ/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/
13金	お粥 鶏と根菜のやわらか煮 オクラのお浸し	米/鶏肉/だいこん/にんじん/さつまいも/しょうゆ/三温糖/オクラ/だしかつお/しょうゆ/
14土	豚丼(お粥) わかめスープ	米/豚肉/たまねぎ/キャベツ/にんじん/しょうゆ/三温糖/はくさい/にんじん/わかめ(乾)/だしかつお/しょうゆ/

※木曜日の朝までに食べていない食材にチェックして頂き、1枚に名前を書いて持ってきてください。
2週間の献立をのせています。

日付	献立名	材料名	おやつ
02月	しょうがごはん(軟飯) 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米/しょうが/こんぶ(だし用)/しょうゆ/酒/塩/さけ/塩こうじ/しらたき/豚肉/にんじん/ピーマン/白ごま/ごま油/酒/本みりん/三温糖/しょうゆ/切り麩/たまねぎ/キャベツ/しめじ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	牛乳寒天
			(牛乳・三温糖・寒天)
03火	軟飯 鶏の唐揚げ オクラのチーズおおかか和え スープ	米/鶏肉/しょうゆ/酒/しょうが/にんにく/片栗粉/小麦粉/米粉/なたね油/オクラ/クリームチーズ/糸かつお/しょうゆ/ほうれんそう/たまねぎ/にんじん/コーン(冷)/鶏ガラスープ/塩/	フルーツヨーグルト
			(ヨーグルト・三温糖・メロン・バナナ)
04水	牛肉の混ぜ寿司(軟飯) アスパラとじゃこの和え物 すまし汁	米/牛肉/ごぼう/しょうゆ/本みりん/三温糖/酢/三温糖/塩/こんぶ(だし用)/白ごま/にんじん/いんげん(冷)/卵/グリーンアスパラガス/キャベツ/にんじん/チリメン/ごま油/三温糖/しょうゆ/たまねぎ/にんじん/えのきたけ/わかめ(乾)/しょうゆ/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	板麩のかりんとう
			(板麩・黒糖・なたね油)
05木	軟飯 肉豆腐 ビーフンサラダ	米/豚肉/木綿豆腐/干しいたけ/たけのこ水煮/たまねぎ/にんじん/糸こんにゃく/こんぶ(だし用)/だしかつお/しょうゆ/本みりん/三温糖/酒/ビーフン/もやし/にんじん/ハム/きゅうり/酢/しょうゆ/三温糖/ごま油/	シュガートースト
			(食パン・マーガリン・グラニュー糖)
06金	タコライス(軟飯) にんじゃがしりしり スープ	米/コーン(冷)/塩/バター/豚ひき肉/たまねぎ/にんにく/しょうが/ウスターソース/ケチャップ/カレー粉/塩/トマト/レタス/チーズ/にんじん/じゃがいも/ツナ/しょうゆ/三温糖/本みりん/わかめ(乾)/もやし/白ねぎ/キャベツ/コンソメ/塩/	マカロニナポリタン
			(マカロニ・あらびきウインナー・玉葱 ピーマン・なたね油・ケチャップ・塩・ ウスターソース)
07土	ドックパン 焼きそば スープ	コッペパン/ゆで中華そば/豚肉/にんじん/たまねぎ/もやし/ピーマン/キャベツ/なたね油/塩/ウスターソース/中濃ソース/三温糖/あおのり/しめじ/たまねぎ/かぼちゃ/にんじん/コンソメ/	
09月	軟飯 鶏肉の梅マヨ焼き きゅうりとオクラの酢の物 味噌汁	米/鶏肉/酒/しょうゆ/塩/梅肉/マヨネーズ/しょうゆ/三温糖/きゅうり/オクラ/わかめ(乾)/三温糖/酢/しょうゆ/絹ごし豆腐/たまねぎ/なめこ/トウモロコシ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	お麩ラスク
			(切り麩・バター・三温糖)
10火	夏野菜のチキンカレー(軟飯) じゃこサラダ	米/鶏肉/たまねぎ/にんじん/ズッキーニ/なす/かぼちゃ/オクラ/ホールトマト缶/なたね油/コンソメ/カレールウ/ケチャップ/だいこん/キャベツ/にんじん/ほうれんそう/チリメン/しょうゆ/酢/三温糖/白ごま/	ヨーグルト蒸しパン
			(ホットケーキ粉・三温糖・ヨーグルト・ 牛乳)
11水	軟飯 あじの竜田揚げ きゅうりの黒ごまサラダ トマトスープ	米/あじ/しょうゆ/酒/しょうが/片栗粉/なたね油/きゅうり/ブロッコリー/にんじん/黒ごま/塩/しょうゆ/鶏肉/にんじん/たまねぎ/キャベツ/しめじ/コンソメ/塩/ホールトマト缶/ケチャップ/	とうもろこしのおやき
			(米・片栗粉・とうもろこし・しょうゆ・ なたね油)
12木	スタミナっとう丼(軟飯) 小松菜のミネラルサラダ すまし汁	米/納豆/豚ひき肉/ながいも/たまねぎ/にんじん/葉ねぎ/しょうゆ/本みりん/三温糖/刻みのり/こまつな/ツナ/にんじん/干しひじき/コーン(冷)/マヨネーズ/すりごま/しょうゆ/酢/三温糖/切り麩/たまねぎ/わかめ(乾)/えのきたけ/しょうゆ/塩/こんぶ(だし用)/だしかつお/	きな粉のパンケーキ
			(ホットケーキ粉・三温糖・きな粉・ 牛乳)
13金	軟飯 鶏と根菜のさっぱり煮 オクラの土佐和え	米/鶏肉/だいこん/にんじん/れんこん/さつまいも/干しいたけ/しょうが/酒/しょうゆ/三温糖/オイスターソース/酢/中華だしの素/オクラ/しょうゆ/糸かつお/	マドレーヌ
			(小麦粉・バター・三温糖・卵・ 牛乳・ベーキングパウダー)
14土	豚肉のしょうが焼き丼(軟飯) わかめスープ	米/豚肉/たまねぎ/れんこん/キャベツ/にんじん/しょうゆ/本みりん/三温糖/酒/しょうが/なたね油/はくさい/にんじん/もやし/わかめ(乾)/コンソメ/白ごま/ごま油/	