

※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。

なまえ (

)

日付	献立名	材料名
01月	お粥 白身魚と野菜の和風煮	米/たら/にんじん/たまねぎ/だしかつお/片栗粉/
02火	お粥 鶏肉と南瓜のぼつてり煮	米/鶏ささみ/かぼちゃ/にんじん/だしかつお/
03水	お粥 お麩と野菜のやわらか煮	米/切り麩/はくさい/たまねぎ/にんじん/だしかつお/片栗粉/
04木	お粥 豆腐の野菜あんかけ	米/木綿豆腐/にんじん/こまつな/だいこん/だしかつお/片栗粉/
05金	お粥 鶏肉と野菜の彩り煮	米/鶏ささみ/にんじん/たまねぎ/キャベツ/だしかつお/片栗粉/
06土	中華風お粥	米/はくさい/にんじん/だしかつお/
08月	パン粥 鶏と彩り野菜のとろとろ煮	食パン/鶏ささみ/にんじん/ブロッコリー/たまねぎ/だしかつお/片栗粉/ /
09火	青菜のお粥 大豆と根菜のやわらか煮	米/チンゲンサイ/だいず水煮/たまねぎ/にんじん/だしかつお/片栗粉/ /
10水	お粥 豆腐と野菜の和風煮	米/絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/だしかつお/片栗粉/
11木	青菜とチリメンのお粥 ホコホコポテト	米/ほうれんそう/チリメン/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/キャベツ/
12金	お粥 まぐろの野菜あんかけ	米/まぐろ/たまねぎ/にんじん/なす/だしかつお/片栗粉/
13土	おじや	米/鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/

※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。

なまえ ()

日付	献立名	材料名
01月	お粥 焼き魚 ゆで野菜 味噌汁	米/さけ/塩/にんじん/にんじん/たまねぎ/だしかつお/味噌/
02火	お粥 豚肉の味噌焼き かぼちゃのサラダ スープ	米/豚肉/味噌/本みりん/酒/かぼちゃ/にんじん/きゅうり/マヨネーズ/塩/白ねぎ/にんじん/水菜/だしかつお/塩/
03水	お粥 すき焼き風煮 野菜サラダ	米/牛肉/はくさい/焼き豆腐/たまねぎ/切り麩/だしかつお/三温糖/しょうゆ/キャベツ/にんじん/きゅうり/しょうゆ/三温糖/
04木	スタミナつとう丼(お粥) 小松菜の煮浸し 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/だしかつお/しょうゆ/木綿豆腐/だいこん/にんじん/だしかつお/しょうゆ/塩/
05金	お粥 ささみチーズフライ 切り干し大根の旨煮 トマトスープ	米/鶏ささみ/卵/小麦粉/パン粉/なたね油/塩/切り干し大根/にんじん/三温糖/しょうゆ/にんじん/たまねぎ/キャベツ/だしかつお/ホールトマト缶/ケチャップ/塩/
06土	中華風お粥 果物	米/豚肉/はくさい/にんじん/しょうゆ/三温糖/だしかつお/片栗粉/バナナ/
08月	ロールパン やわらか味噌チキン ゆで野菜 オニオンスープ	ロールパン/鶏肉/ヨーグルト/味噌/本みりん/にんじん/ブロッコリー/たまねぎ/だしかつお/塩/
09火	お粥 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのナムル	米/だいず水煮/牛肉/たまねぎ/にんじん/ホールトマト缶/味噌/三温糖/チンゲンサイ/にんじん/塩/しょうゆ/
10水	お粥 白身魚の磯辺揚げ オクラのお浸し すまし汁	米/たら/あおのり/小麦粉/片栗粉/なたね油/オクラ/だしかつお/しょうゆ/絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/だしかつお/しょうゆ/塩/
11木	ハヤシライス(お粥) じゃこサラダ	米/豚肉/にんじん/たまねぎ/グリーンピース(冷)/じゃがいも/バター/ケチャップ/しょうゆ/三温糖/片栗粉/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/
12金	お粥 千草卵 いんげんのお浸し 味噌汁	米/卵/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/干しひじき/葉ねぎ/三温糖/しょうゆ/いんげん/しょうゆ/三温糖/すりごま/なす/たまねぎ/わかめ(乾)/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/
13土	豚みそ丼(お粥)	米/豚肉/チンゲンサイ/たまねぎ/なす/にんじん/味噌/三温糖/しょうゆ/片栗粉/

※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。

なまえ (

)

日付	献立名	材料名	おやつ
01月	軟飯 焼き魚 ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米/あじ/塩/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/厚揚げ/にんじん/たまねぎ/えの きたけ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/	非常時用おやつ
			(マンナビスケット)
02火	軟飯 豚肉の味噌焼き かぼちゃのサラダ スープ	米/豚肉/味噌/本みりん/三温糖/酒/にんにく/しょうが/ごま油/ かぼちゃ/ハム/にんじん/きゅうり/コーン(冷)/マヨネーズ/塩/に んじん/水菜/白ねぎ/しいたけ/鶏ガラスープ/塩/	板麴のかりんとう
			(板麴・黒砂糖・なたね油)
03水	軟飯 すき焼き風煮 ビーフンサラダ	米/牛肉/三温糖/はくさい/焼き豆腐/たまねぎ/糸こんにゃく/切 り麴/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/しょうゆ/ビーフン/キャベツ/にん じん/ハム/きゅうり/酢/しょうゆ/三温糖/ごま油/	ぶどうゼリー
			(ぶどう果汁・アガー・三温糖)
04木	スタミナつとう丼(軟飯) 小松菜の煮浸し けんちん汁	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/にんじん/えのきたけ/ 油揚げ/だしかつお/こんぶ(だし用)/しょうゆ/本みりん/鶏肉/木 綿豆腐/だいこん/にんじん/ごぼう/さといも(冷)/だしかつお/こ んぶ(だし用)/しょうゆ/塩/片栗粉/	オートミールパンケーキ
			(ホットケーキ粉・三温糖・牛乳・ オートミール)
05金	軟飯 ささみチーズフライ 豆苗と切り干し大根のごま和え トマトスープ	米/鶏ささみ/卵/小麦粉/パン粉/粉チーズ/なたね油/塩/トウモ ロ/にんじん/切り干しだいこん/すりごま/三温糖/しょうゆ/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/	ふかしいも
			(さつまいも)
06土	スーラーダンメン 果物	ゆで中華そば(冷)/豚肉/はくさい/白ねぎ/にんじん/干しいた け/卵/中華だしの素/酢/しょうゆ/塩/片栗粉/ごま油/バナナ/	
08月	ロールパン タンドリーチキン スパゲティサラダ コーンスープ	ロールパン/鶏肉/ヨーグルト/カレー粉/しょうが/にんにく/三温 糖/味噌/スパゲティ/ツナ/にんじん/きゅうり/ブロッコリー/マヨ ネーズ/塩/クリームコーン缶/ベーコン/たまねぎ/なたね油/牛 乳/コンソメ/塩/片栗粉/	チーズおやき
			(米・片栗粉・チーズ・しょうゆ・ なたね油)
09火	軟飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのナムル	米/だいず水煮/牛肉/たまねぎ/にんじん/れんこん/ごぼう/なた ね油/コンソメ/ホールトマト缶/味噌/塩/チンゲンサイ/もやし/に んじん/塩/しょうゆ/ごま油/味付けもみのり/	かむかむビーンズ
			(さつまいも・大豆・片栗粉・ なたね油・三温糖・しょうゆ)
10水	軟飯 ちくわ磯辺揚げ オクラの土佐和え すまし汁	米/ちくわ(卵)/あおのり/小麦粉/片栗粉/なたね油/オクラ/しょ うゆ/糸かつお/絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/だしかつお/しょ うゆ/塩/	シュガートースト
			(食パン・マーガリン・グラニュー糖)
11木	ハヤシライス(軟飯) じゃこサラダ	米/豚肉/にんじん/たまねぎ/グリーンピース(冷)/じゃがいも/まい たけ/バター/小麦粉/スキムミルク/コンソメ/ウスターソース/たこ 焼きソース/ケチャップ/塩/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/	ヨーグルトパンケーキ
			(ホットケーキ粉・三温糖・牛乳・ ヨーグルト)
12金	軟飯 千草卵 いんげん胡麻和え 味噌汁	米/卵/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/干しひじき/葉ねぎ/干しし いたけ/なたね油/三温糖/酒/しょうゆ/いんげん/しょうゆ/三温 糖/すりごま/油揚げ/なす/たまねぎ/わかめ(乾)/こんぶ(だし 用)/だしかつお/味噌/	マカロニきな粉
			(マカロニ・きな粉・三温糖)
13土	豚みそ丼(軟飯) わかめスープ	米/豚肉/赤ピーマン/チンゲンサイ/たまねぎ/なす/味噌/三温 糖/しょうゆ/なたね油/はくさい/にんじん/もやし/わかめ(乾)/コ ンソメ/ごま油/	