

※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
03月	お粥 鮭の野菜あんかけ	米/さけ/にんじん/たまねぎ/キャベツ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/
04火	お粥 鶏ささみと野菜の和風煮	米/鶏ささ身/チンゲンサイ/たまねぎ/にんじん/だしかつお/片栗粉/
05水	お粥 豆腐と野菜のおぼろ煮	米/焼き豆腐/たまねぎ/キャベツ/にんじん/だしかつお/片栗粉/
06木	納豆と青菜のお粥 野菜のやわらか煮	米/納豆/こまつな/なす/にんじん/たまねぎ/だしかつお/片栗粉/
07金	パン粥 ささみと野菜のかぼちゃ和え	食パン/かぼちゃ/鶏ささ身/なす/たまねぎ/にんじん/
08土	おじや	米/鶏ひき肉/たまねぎ/キャベツ/にんじん/
10月	お粥 豆腐と野菜のやわらか煮	米/絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/
11火	お粥 鮭と野菜のトマト煮	米/さけ/トマト/にんじん/キャベツ/たまねぎ/だしかつお/片栗粉/
12水	お粥 ささみの彩り野菜煮	米/鶏ささみ/にんじん/たまねぎ/トマト/オクラ/だしかつお/
13木	納豆入りお粥 野菜のポテト和え	米/挽きわり納豆/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/オクラ/だしかつお/
14金	お粥 白身魚のぽってり煮	米/いさき/かぼちゃ/さつまいも/たまねぎ/にんじん/だしかつお/片栗粉/
15土	野菜のパン粥	食パン/鶏ささみ/キャベツ/さつまいも/にんじん/たまねぎ/

※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
03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/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/
04火	お粥 鶏の唐揚げ オクラのお浸し スープ	米/鶏肉/塩/酒/片栗粉/小麦粉/米粉/なたね油/オクラ/だしかつお/しょうゆ/チンゲンサイ/たまねぎ/にんじん/わかめ(乾)/だしかつお/塩/
05水	お粥 すき焼き風煮 キャベツのお浸し	米/牛肉/三温糖/はくさい/焼き豆腐/たまねぎ/切り麩/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/しょうゆ/キャベツ/にんじん/だしかつお/しょうゆ/
06木	スタミナつとう丼(お粥) 小松菜とひじきの炊いたん 味噌汁	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/たまねぎ/なす/こんぶ(だし用)/煮干し/味噌/
07金	ロールパン なすとトマトのポークグラタン スープ	ロールパン/なす/たまねぎ/豚ひき肉/ホールトマト缶/マカロニ/塩/ケチャップ/片栗粉/とろけるチーズ/かぼちゃ/たまねぎ/にんじん/だしかつお/塩/
08土	そばろ丼(お粥) 春雨スープ	米/鶏ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/三温糖/キャベツ/にんじん/はるさめ/だしかつお/しょうゆ/
10月	お粥 鶏の照り焼き ゆで野菜 味噌汁	米/鶏肉/酒/しょうゆ/本みりん/グリーンアスパラガス/にんじん/絹ごし豆腐/たまねぎ/わかめ(乾)/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/
11火	お粥 サーモンフライ マカロニサラダ スープ	米/さけ/塩/小麦粉/パン粉/なたね油/マカロニ/にんじん/きゅうり/キャベツ/マヨネーズ/塩/レタス/たまねぎ/トマト/だしかつお/
12水	タコライス風お粥 果物 卵スープ	米/豚ひき肉/たまねぎ/ケチャップ/塩/レタス/トマト/オレンジ/卵/オクラ/たまねぎ/にんじん/だしかつお/
13木	お粥 肉じゃが オクラ納豆	米/牛肉/じゃがいも/にんじん/たまねぎ/いんげん(冷)/だしかつお/しょうゆ/こんぶ(だし用)/三温糖/オクラ/挽きわり納豆/しょうゆ/
14金	お粥 イサキのパン粉焼き かぼちゃサラダ 味噌スープ	米/いさき/塩/オリーブオイル/パン粉/かぼちゃ/にんじん/きゅうり/マヨネーズ/塩/さつまいも/たまねぎ/にんじん/だしかつお/味噌/豆乳/
15土	コッペパン 野菜のミルク煮	ドッグパン/鶏肉/キャベツ/さつまいも/にんじん/たまねぎ/牛乳/塩/