

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
										4	牛乳 ハイハイ
お弁当日											
										りんごムース ぱりんこ	りんごムース ぱりんこ
6 ヨーグルト		7 牛乳 オレンジ		8 牛乳 じゃがいも		9 牛乳 パナナ		10 牛乳 さつまいも		11 牛乳 ハイハイ	
ツナの和風パスタ 切り干し大根のサラダ わかめスープ かぼちゃプリン	スパゲティ ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん しめじ しょうゆ バター 切り干しだいこん にんじん 砂糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油 たまねぎ はるさめ カットわかめ ごま 中華だし の菜 しょうゆ(うすくち) かぼちゃプリン	御飯 米 鱈の塩こうじ焼き さわら 塩麹 小松菜とあげの和え物 こまつな キャベツ 油揚げ にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖 すまし汁 たまねぎ 絹ごし豆腐 しいたけ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん	御飯 米 牛肉とごぼうの生姜煮 牛肉(ばら) しょうが にんじん ごぼう 糸こんにゃく しょうゆ 砂糖 みりん 酒 もやしナムル もやし きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん ごま油 中華スープ たまねぎ ほうれんそう しいたけ しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) ごま油 みかん	御飯 米 白身魚のオーロラソース メルルーサ 片栗粉 油 ケチャップ マヨドレ ささ身ときゅうりの和え物 鶏ささ身 だいこん きゅうり しょうゆ 酒 みりん 砂糖 みそ汁 えのきたけ たまねぎ ねぎ 白みそ 煮干だし汁	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(冷凍) ハヤシルウ 酢の物 キャベツ だいこん カットわかめ にんじん 酢 しょうゆ(うすくち) 砂糖 みりん ヨーグルト ヨーグルト(加糖)	りんごムース ぱりんこ	りんごムース ぱりんこ	ヨーグルト みかん	ヨーグルト みかん	ヨーグルト(加糖) みかん	
13		14 ヨーグルト		15 牛乳 オレンジ		16 牛乳 さつまいも		17 牛乳 パナナ		18 牛乳 野菜ハイハイ	
成人の日											
		カレーうどん ほうれん草の白和え みかん	豚肉(ばら) ゆでうどん にんじん たまねぎ 油揚げ ねぎ カレールウ かつおだし汁 片栗粉 木綿豆腐 にんじん ほうれんそう 板こんにゃく ひじき 白みそ しょうゆ 砂糖 すりごま みかん	御飯 米 魚のネギ味噌焼き さわら 万能ねぎ 白みそ みりん 酒 砂糖 パンパンジー 鶏ささ身 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 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	御飯 米 豚肉の生姜焼き 豚肉(肩ロース) たまねぎ しょうが しょうゆ 酒 みりん 切り干し大根の煮物 切り干しだいこん にんじん ちくわ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 みそ汁 はくさい なめこ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ バナナ バナナ	御飯 米 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 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん しょうゆ 酒 みりん 砂糖 かつお節 すまし汁 かぶ しいたけ 絹ごし豆腐 かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩 ヨーグルト ヨーグルト	とんとん丼 もやしの和え物 すまし汁	米 豚肉(肩ロース) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 もやし にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 たまねぎ にんじん 絹ごし豆腐 かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト(加糖) バナナ	
20 ヨーグルト		21 牛乳 じゃがいも		22 牛乳 オレンジ		23 牛乳 パナナ		24 牛乳 さつまいも		25 牛乳 ハイハイ	
味噌ラーメン 豆腐の海苔和え かぼちゃプリン	ゆで中華めん 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ はくさい もやし コーン(冷凍) 中華だし の菜 白みそ みりん 酒 木綿豆腐 にんじん きゅうり 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ごま油 かぼちゃプリン	御飯 米 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 コーンサラダ キャベツ きゅうり コーン(冷凍) 砂糖 酒 みりん しょうゆ(うすくち) 酢 すまし汁 絹ごし豆腐 たまねぎ 油揚げ カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	御飯 米 肉じゃが 牛肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 酒 みりん しょうゆ 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 はくさい エリンギ ねぎ 煮干だし汁 白みそ バナナ バナナ	御飯 米 かれのいの煮つけ かれのい しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 大根の煮しめ だいこん にんじん 干しいたけ 板こんにゃく 凍り豆腐 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 呉汁 大豆 さといも 油揚げ ねぎ 煮干だし汁 白みそ みかん	御飯 米 筑前煮 鶏もも肉 れんこん ごぼう にんじん 生揚げ 砂糖 酒 みりん しょうゆ 白菜ナムル はくさい にんじん カットわかめ しょうゆ 酢 酒 みりん 砂糖 ごま油 みそ汁 たまねぎ なめこ ねぎ 煮干だし汁 白みそ	スタミナ丼 胡瓜の塩昆布和え すまし汁	米 豚肉(ばら) たら にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖 きゅうり 塩こんぶ たまねぎ エリンギ 絹ごし豆腐 かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト(加糖) みかん		
27 ヨーグルト		28 牛乳 オレンジ		29 牛乳 じゃがいも		30 牛乳 さつまいも		31 牛乳 パナナ			
冬野菜カレー ポパイサラダ ラフランスのゼリー	米 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも りんご れんこん さといも カレールウ いんげん ベーコン ほうれんそう キャベツ マヨドレ しょうゆ ラフランスのゼリー	御飯 米 鮭の塩焼き さけ 食塩 大豆の煮物 にんじん ゆで大豆 板こんにゃく ちくわ ひじき 砂糖 みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁 みそ汁 だいこん ほうれんそう 生揚げ 煮干だし汁 白みそ ヨーグルト ヨーグルト	かぶの葉御飯 米 かぶの葉 しょうゆ 酒 みりん 鶏の唐揚げ 鶏もも肉(皮付き) しょうゆ 酒 みりん たまねぎ 片栗粉 油 春雨サラダ はるさめ きゅうり にんじん 酢 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油 すまし汁 にんじん かぶ 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん ごま油 みかん	御飯 米 鶏のトマト煮 鶏もも肉 にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ホールトマト缶詰 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 酒 きんぴらごぼう ごぼう れんこん にんじん 糸こんにゃく ちくわ ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖 野菜スープ キャベツ たまねぎ じゃがいも 洋風だしの素 しょうゆ(うすくち) バナナ バナナ	御飯 米 たらの野菜あんかけ たら たまねぎ にんじん ピーマン かつおだし汁 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 油 ブロッコリーのみそドレッシング ブロッコリー にんじん ひじき 白みそ 酢 しょうゆ 油 ごま油 砂糖 すまし汁 絹ごし豆腐 エリンギ みつば かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん			ヨーグルト みかん	ヨーグルト(加糖) みかん		
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	塩昆布おにぎり 米 塩昆布	牛乳 クッキー	牛乳 小麦粉 バター 粉糖	牛乳 ハムチーズサンドイッチ	牛乳 食パン ハム スライスチーズ	牛乳 レーズンズ コーン	牛乳 ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 無塩バター 干しぶどう			