



☆ 主食は、毎日つきます
おじや・雑炊・うどん以外の日は、おかゆがつきます
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
☆ 果物は、毎日つきます
☆ 食パンは、卵を使っていません

日	1 (土)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
献立名	① おじや ② マッシュポテト ③ ささ身マッシュ	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮 ③ ゆで卵	① ささ身マッシュ ② マカロニのスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ みそ汁	① 魚団子 ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜のコロコロ煮 ③ かぼちゃの煮つけ ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② 野菜のくたくた煮 ③ ほうれん草のスープ煮 ④ みそ汁	① 雑炊 ② さつまいもの甘煮 ③ 炒り卵	① おじや ② じゃがいものコロコロ煮 ③ ささ身マッシュ	① 白身魚の煮つけ ② 春雨のスープ煮 ③ じゃがいもの煮物 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮物 ③ ほうれん草のスープ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② なすの煮物 ③ マッシュポテト ④ 野菜スープ	① 魚団子 ② ひじきの煮物 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮 ③ ス克蘭ブルエッグ
材 料	① 米 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも ③ ささ身	① うどん 玉ねぎ 人参 ② さつまいも ③ ● 卵	① ささ身 ② マカロニ ③ 玉ねぎ キャベツ 人参 ④ かぼちゃ みそ	① たらのすり身 ② 人参 玉ねぎ ③ じゃがいも グリーンピース ④ キャベツ みそ	① 豆腐 ② 玉ねぎ 人参 ③ かぼちゃ ④ なす みそ	① めんたい ② 人参 玉ねぎ ③ ほうれん草 ④ じゃがいも みそ	① 米 玉ねぎ 人参 ② さつまいも ③ ● 卵	① 米 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも ③ ささ身	① めんたい ② 春雨 ③ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ④ キャベツ みそ	① ささ身 ② 人参 キャベツ ③ ほうれん草 ④ さつまいも ふ みそ	① 豆腐 ② なす 人参 ③ じゃがいも ④ 玉ねぎ	① たらのすり身 ② ひじき 人参 玉ねぎ ③ きゅうり ④ なす みそ	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② さつまいも ③ ● 卵
おやつ	① せんべい	① きな粉入り おかゆ	① パンがゆ	① フルーツヨーグルト	① りんごの甘煮	① オレンジ	① せんべい	① マカロニのきな粉煮	① パナナ	① せんべい	① りんご入り パンがゆ	① かぼちゃの甘煮	① せんべい
材 料	① もち米	① 米 きな粉	① ▲ 食パン ▲ 粉乳	① ▲ ヨーグルト みかん缶 バナナ	① りんご	① オレンジ	① もち米	① マカロニ きな粉	① パナナ	① もち米	① ▲ 食パン りんご	① かぼちゃ	① もち米

日	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
献立名	敬老の日	① ささ身マッシュ ② スパゲッティのスープ煮 ③ 野菜の煮物 ④ みそ汁	① 鮭の煮つけ ② 切干大根の煮物 ③ ほうれん草のスープ煮 ④ みそ汁	① 枝豆のマッシュ ② じゃがいもの煮物 ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ キャベツのスープ	① 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ かぼちゃの甘煮 ④ チンゲン菜のスープ	① 雑炊 ② マッシュポテト ③ ゆで卵	振替休日	① ささ身マッシュ ② じゃがいもの煮物 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜のコロコロ煮 ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ ほうれん草のスープ	① 大豆マッシュ ② ひじきの煮物 ③ さつまいもの甘煮 ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ パプリカのスープ煮 ④ みそ汁	① おじや ② マッシュポテト ③ ささ身マッシュ
材 料		① ささ身 ② スパゲッティ ③ 人参 キャベツ きゅうり ④ 玉ねぎ みそ	① 鮭 ② 切干大根 人参 いんげん ③ ほうれん草 ④ さつまいも ふ みそ	① 枝豆 ② じゃがいも 人参 ③ 玉ねぎ ④ キャベツ	① 豆腐 ② 玉ねぎ 人参 ③ かぼちゃ ④ チンゲン菜	① 米 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも ③ ● 卵		① ささ身 ② じゃがいも 人参 ③ キャベツ ④ 玉ねぎ みそ	① 豆腐 ② 大根 人参 ③ 玉ねぎ ④ ほうれん草	① 大豆 ② ひじき 人参 ③ さつまいも ④ キャベツ みそ	① めんたい ② 玉ねぎ 人参 ③ 赤パプリカ ④ かぼちゃ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ② じゃがいも ③ ささ身
おやつ		① パナナ	① オレンジ	① せんべい	① りんごの甘煮	① せんべい		① パナナ	① オレンジ	① せんべい	① きな粉入り パンがゆ	① せんべい
材 料		① パナナ	① オレンジ	① もち米	① りんご	① もち米		① パナナ	① オレンジ	① もち米	① ▲ 食パン きな粉	① もち米