

		午前食		午後食
日	曜	中期～後期	後期～完了期	後期～完了
2	月	5倍～軟飯 鶏ひき肉炒め煮 ココロサラダ スープ(小松菜、わかめ) 米、鶏ひき肉、豚小間、玉ねぎ、人参、きゅうり、小松菜、わかめ	ご飯 豚小間肉と玉ねぎ炒め ココロサラダ 味噌汁(小松菜、わかめ)	蒸しパン スープ(もやし、人参)
3 17	火	煮うどん 野菜炒め かぼちゃサラダ スープ(長ねぎ、しめじ) うどん、中華めん、鶏ひき肉、キャベツ、人参、かぼちゃ、きゅうり、しめじ、長ねぎ	野菜ラーメン かぼちゃサラダ	ひじきご飯 スープ(もやし、わかめ)
4 18	水	5倍～軟飯 鮭のあんかけ煮 小松菜の白和え スープ(白菜、しいたけ) 米、鮭、玉ねぎ、人参、小松菜、豆腐、白菜、しいたけ	ご飯 鮭の野菜あんかけ 小松菜の白和え 味噌汁(白菜、しいたけ)	焼うどん スープ(長ねぎ、小松菜)
5 19	木	食パン 鶏ひき肉とトマト煮 ブロッコリーサラダ スープ(じゃがいも、チンゲン菜) 食パン、鶏ひき肉、鶏小間、トマト、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、じゃがいも、チンゲン菜	食パン 鶏小間トマト煮 ブロッコリーサラダ スープ(じゃがいも、チンゲン菜)	青菜しらすチャーハン 味噌汁(玉ねぎ、いんげん)
6	金	食パン やわらかハンバーグ カリフラワーサラダ スープ(いんげん、キャベツ) 食パン、豚ひき肉、玉ねぎ、カリフラワー、きゅうり、人参、いんげん、きゃべつ	食パン ミートローフ カリフラワーサラダ スープ(いんげん、キャベツ)	いちごパンケーキ スープ(ほうれん草、じゃがいも)
7 21	土	5倍～軟飯 八宝菜風 ココロ野菜 スープ(もやし、万能ねぎ) 米、鶏ひき肉、白菜、人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、もやし、万能ねぎ	ご飯 八宝菜風 スティック野菜 スープ(もやし、万能ねぎ)	マーガリントースト スープ(チンゲン菜、人参)
9 23	月	5倍～軟飯 肉豆腐 ながいも煮 スープ(なす、玉ねぎ) 米、鶏ひき肉、鶏小間、えのき、白菜、ながいも、なす、玉ねぎ	ご飯 肉豆腐 ながいも煮 味噌汁(なす、玉ねぎ)	ソフトクッキー スープ(水菜、いんげん)
10 24	火	5倍～軟飯 野菜炒め ココロさつまいも スープ(万能ねぎ、いんげん) 米、鶏ひき肉、豚小間、キャベツ、人参、ピーマン、さつまいも、万能ねぎ、麩	ご飯 野菜炒め さつまいもスティック 味噌汁(万能ねぎ、いんげん)	シュガートースト スープ(玉ねぎ、もやし)
11 25	水	5倍～軟飯 鶏ひきと玉ねぎのソテー もやしのしらす和え スープ(しめじ、えのき) 米、鶏ひき肉、鶏小間、玉ねぎ、もやし、しらす、きゅうり、しめじ、えのき	ご飯 鶏の味噌風味焼き もやしのしらす和え スープ(しめじ、えのき)	青のりポテト 味噌汁(豆腐、長ねぎ)
12 26	木	5倍～軟飯 かじき きゅうりとにんじんのサラダ スープ(わかめ、油揚げ) 米、かじき、きゅうり、人参、わかめ、油揚げ	ご飯 かじきのソテー きゅうりとにんじんのサラダ 味噌汁(わかめ、油揚げ)	じゃがいものおやき スープ(玉ねぎ、人参)
13 27	金	煮うどん キャベツと青菜のソテー ココロきゅうり スープ(長ねぎ、豆腐) うどん、豚小間肉、えのき、人参、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、豆腐、長ねぎ	肉すきうどん キャベツと青菜のソテー	手作りリンゴジャムパン 味噌汁(なす、えのき)
14 28	土	煮うどん 野菜のとろみ煮 大根スティック スープ(白菜、万能ねぎ) うどん、スパゲッティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、大根、白菜、万能ねぎ	ナポリタンスパゲッティ スープ(白菜、万能ねぎ)	おかかご飯 スープ(えのき、小松菜)
16	月	5倍～軟飯 根菜煮 かぼちゃ煮 スープ(白菜、しめじ) 米、鶏ひき肉、鶏小間、大根、人参、じゃがいも、かぼちゃ、白菜、しめじ	ご飯 根菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁(白菜、しめじ)	ツナおにぎり スープ(さつまいも、玉ねぎ)
20	金	人参かゆ 小判焼き フレンチサラダ スープ(かぼちゃ、いんげん) 米、人参、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、かぼちゃ、いんげん	ピラフ風ご飯 小判焼き フレンチサラダ スープ(かぼちゃ、いんげん)	型抜きクッキー 味噌汁(じゃがいも、人参)

※都合により献立が変更になることがあります
※この他に午前食は牛乳又はミルク、午後食も牛乳又はミルクが付きます。

今年も残すところ1か月にになりました！
体調に気を付けながら、元気に来年を迎えられるように
手洗い、うがいを心がけていきましょう☆

