

日 曜	献立名	材料名				日 曜	献立名	材料名			
		熱と力になるもの	歯や舌に当たるもの	体の調子を整えるもの	調味料			熱と力になるもの	歯や舌に当たるもの	体の調子を整えるもの	調味料
02 （月）	つぶし粥 ブロッコリースープ ポテトペースト	米、じゃがいも		たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁	20 （金）	つぶし粥 ブロッコリーのスープ かぶペースト	米		たまねぎ、 ブロッコリー、かぶ、にんじん	かつおだし汁
03 （火）	つぶし粥 たまねぎのおつゆ 野菜ペースト	米		たまねぎ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし汁	21 （土）	つぶし粥 大根のおつゆ じゃが芋ペースト	米、じゃがいも		だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁
04 （水）	つぶし粥 たまねぎのすまし汁 じゃが芋ペースト	米、じゃがいも		にんじん、 たまねぎ、 ほうれんそう	かつおだし汁	23 （月）	煮込みうどん さつま芋ペースト	干しうどん、 さつまいも		にんじん、 だいこん、 こまつな	しょうゆ、 かつおだし汁
05 （木）	つぶし粥 かぼちゃスープ ブロッコリーペースト	米		かぼちゃ、 にんじん、 たまねぎ、 ブロッコリー	かつおだし汁	24 （火）	つぶし粥 青菜のおつゆ かぼちゃのペースト	米		たまねぎ、 こまつな、 にんじん、 かぼちゃ	かつおだし汁
06 （金）	つぶし粥 にんじんスープ 大根ペースト	米、じゃがいも		にんじん、 だいこん、 たまねぎ	かつおだし汁	25 （水）	つぶし粥 けんちん汁 大根ペースト	米、じゃがいも		にんじん、 だいこん	かつおだし汁
07 （土）	つぶし粥 たまねぎのお吸い物 野菜ペースト	米		はくさい、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし汁	26 （木）	つぶし粥 大根スープ 野菜ペースト	米		だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、食塩
09 （月）	つぶし粥 さつま汁 だいこんの煮物	米、さつまいも		にんじん、 ほうれんそう、 だいこん	かつおだし汁	27 （金）	つぶし粥 にんじんのすまし汁 大根の煮物	米		たまねぎ、 にんじん、 だいこん	かつおだし汁
10 （火）	うどん かぼちゃペースト	干しうどん		キャベツ、 かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし汁	28 （土）	つぶし粥 キャベツのスープ 野菜のペースト	米		たまねぎ、 キャベツ、 にんじん	かつおだし汁
11 （水）	つぶし粥 キャベツのみそ汁 じゃがいもペースト	米、じゃがいも		キャベツ、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁	30 （月）	つぶし粥 根菜汁 じゃが芋ペースト	米、じゃがいも		だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁
12 （木）	つぶし粥 ほうれん草のおつゆ にんじんペースト	米、じゃがいも		たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん	かつおだし汁	31 （火）	つぶし粥 かぼちゃスープ ブロッコリーペースト	米		かぼちゃ、 にんじん、 ブロッコリー、 キャベツ	かつおだし汁
13 （金）	つぶし粥 野菜スープ じゃが芋ペースト	米、じゃがいも		たまねぎ、 はくさい、 にんじん	かつおだし汁						
14 （土）	煮込みうどん キャベツペースト	干しうどん		ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし汁						
17 （火）	つぶし粥 オニオンスープ じゃがいもペースト	米、じゃがいも		たまねぎ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし汁						
18 （水）	つぶし粥 たまねぎのおつゆ にんじんペースト	米、じゃがいも		にんじん、 たまねぎ、 こまつな	かつおだし汁						
19 （木）	つぶし粥 白菜スープ ほうれん草ペースト	米		はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 ほうれんそう	かつおだし汁						