

日 曜	献立名	材料名				日 曜	献立名	材料名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
02 （月）	硬粥 ブロッコリースープ ミートポテト	米、じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁、食塩	20 （金）	硬粥 ブロッコリーのスープ カレイの煮つけ	米	かれい	たまねぎ、 ブロッコリー、かぶ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
03 （火）	硬粥 豆腐の味噌汁 鶏肉のしょうゆ煮	米	鶏ひき肉、 木綿豆腐、 米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ	21 （土）	硬粥 大根のみそ汁 鶏じゃが	米、じゃがいも	鶏ひき肉、 米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ
04 （水）	硬粥 たまねぎのすまし汁 鶏さのみそ煮	米、じゃがいも	鶏ひき肉、 米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、 たまねぎ、 ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ	23 （月）	肉うどん さつま芋煮	干しうどん、 さつまいも	鶏ひき肉	にんじん、 だいこん、 こまつな	しょうゆ、 かつおだし汁
05 （木）	硬粥 かぼちゃスープ かれい煮つけ	米	かれい	かぼちゃ、 にんじん、 たまねぎ、 ブロッコリー	かつおだし汁、食塩、 しょうゆ	24 （火）	硬粥 青菜のみそ汁 かれいとかぼちゃの煮物	米	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、 こまつな、 にんじん、 かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ
06 （金）	硬粥 にんじんスープ 鶏大根	米、じゃがいも	鶏ひき肉	にんじん、 だいこん、 たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩	25 （水）	硬粥 けんちん汁 鶏大根	米、じゃがいも	鶏ひき肉	にんじん、 だいこん	かつおだし汁、しょうゆ
07 （土）	硬粥 豆腐スープ 野菜煮	米	木綿豆腐、 米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし汁、食塩	26 （木）	硬粥 豆腐のスープ 野菜煮	米	木綿豆腐	だいこん、 にんじん、 たまねぎ	しょうゆ、 かつおだし汁、食塩
09 （月）	硬粥 さつまいものみそ汁 カレイの煮つけ	米、さつまいも	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、 ほうれんそう、 だいこん	かつおだし汁、しょうゆ	27 （金）	硬粥 にんじんのすまし汁 鶏肉の煮物	米	鶏ひき肉	たまねぎ、 にんじん、 だいこん	かつおだし汁、しょうゆ
10 （火）	肉うどん かぼちゃ煮	干しうどん	鶏ひき肉	キャベツ、 かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん	しょうゆ、 かつおだし汁	28 （土）	硬粥 キャベツのスープ 鶏と野菜の煮物	米	鶏ひき肉	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん	かつおだし汁、食塩、 しょうゆ
11 （水）	硬粥 キャベツのみそ汁 肉じゃが風煮	米、じゃがいも	鶏ひき肉、 米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、食塩	30 （月）	硬粥 根菜汁 鶏とじゃが芋の煮物	米、じゃがいも	鶏ひき肉、 米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ
12 （木）	硬粥 ほうれん草のみそ汁 カレイの煮物	米、じゃがいも	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	31 （火）	硬粥 かぼちゃスープ 魚の煮つけ	米	かれい	かぼちゃ、 にんじん、 ブロッコリー、 キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩
13 （金）	硬粥 野菜スープ 鶏じゃが	米、じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、 はくさい、 にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩						
14 （土）	煮込みうどん 鶏とキャベツの煮物	干しうどん	鶏ひき肉	ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ						
17 （火）	硬粥 オニオンスープ カレイの煮物	米、じゃがいも	かれい	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし汁、食塩						
18 （水）	硬粥 たまねぎのみそ汁 豆腐の煮物	米、じゃがいも	木綿豆腐、 米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、 たまねぎ、 こまつな	かつおだし汁、しょうゆ						
19 （木）	硬粥 白菜のみそ汁 鶏肉とほうれん草の煮物	米	鶏ひき肉、 米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ						