

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	体の弱子を癒えるもの	調味料			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の弱子を癒えるもの	調味料
01 （月）	つぶし粥 二色煮 野菜スープ	米、じゃがいも		にんじん、 はくさい、 たまねぎ	かつおだし 汁	19 （金）	つぶし粥 三色煮 かぶのスープ	米、じゃがい も		たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 かぶ	かつおだし 汁
02 （火）	つぶし粥 ブロッコリーの煮物 オニオンスープ	米、じゃがいも		ブロッコ リー、たま ねぎ、にん じん	かつおだし 汁	20 （土）	つぶし粥 ブロッコリーの煮物 ポテトスープ	米、じゃがい も		ブロッコ リー、たま ねぎ、にん じん	かつおだし 汁
03 （水）	つぶし粥 二色煮 かぶのスープ	米、じゃがいも		たまねぎ、 かぶ、にん じん	かつおだし 汁	22 （月）	煮込みうどん 白菜の煮物	干しうどん、 じゃがいも		はくさい、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁
04 （木）	つぶし粥 二色煮 キャロットスープ	米、じゃがいも		たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁	23 （火）	つぶし粥 キャベツの煮物 玉ねぎのスープ	米、さといも		たまねぎ、 キャベツ、 にんじん	かつおだし 汁
05 （金）	つぶし粥 小松菜の煮物 はくさいのスープ	米		はくさい、 こまつな、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁	24 （水）	つぶし粥 野菜煮 野菜スープ	米、じゃがい も		キャベツ、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁
06 （土）	つぶし粥 さつまいの煮物 だいこんのスープ	さつまいも、米		だいこん、 にんじん	かつおだし 汁	25 （木）	つぶし粥 ほうれん草の煮物 じゃが芋のスープ	米、じゃがい も		ほうれんそ う、たまね ぎ、にんじ ん	かつおだし 汁
09 （火）	つぶし粥 じゃが芋ペースト 玉ねぎのスープ	米、じゃがいも		たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁	26 （金）	つぶし粥 かぶの煮物 キャベツのスープ	米、じゃがい も		かぶ、キャ ベツ、たま ねぎ、にん じん	かつおだし 汁
10 （水）	つぶし粥 ブロッコリーの煮物 オニオンスープ	米		たまねぎ、 ブロッコ リー、にん じん	かつおだし 汁	27 （土）	煮込みうどん 野菜のスープ	干しうどん、 じゃがいも		だいこん、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁
11 （木）	つぶし粥 キャベツの煮物 だいこんのスープ	米		キャベツ、 だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁	29 （月）	つぶし粥 じゃが芋の煮物 玉ねぎのスープ	米、じゃがい も		たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁
12 （金）	つぶし粥 二色煮 だいこんのみそ汁	米		たまねぎ、 にんじん、 だいこん	かつおだし 汁	30 （火）	つぶし粥 ほうれん草の煮物 オニオンスープ	米、じゃがい も		ほうれんそ う、にんじ ん、たまね ぎ	かつおだし 汁
13 （土）	つぶし粥 白菜の煮物 野菜スープ	米、じゃがいも		はくさい、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁	31 （水）	野菜うどん とうがんの煮物	干しうどん		とうがん、 はくさい、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁
15 （月）	つぶし粥 キャベツの煮物 玉ねぎのスープ	米		キャベツ、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁						
16 （火）	つぶし粥 野菜の煮物 キャベツのスープ	米、じゃがいも		キャベツ、 たまねぎ、 カリフラ ワー	かつおだし 汁						
17 （水）	つぶし粥 野菜の煮物 だいこんのスープ	米、さつまいも		だいこん、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし 汁						
18 （木）	つぶし粥 二色煮 とうがんのスープ	米、じゃがいも		にんじん、 とうがん、 たまねぎ	かつおだし 汁						