

日 ／ 曜	献立名	材料名				日 ／ 曜	献立名	材料名			
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の弱さを整えるもの	調味料			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の弱さを整えるもの	調味料
01 （ 月 ）	硬粥 肉じゃが風煮 野菜スープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	にんじん、 はくさい、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	19 （ 金 ）	硬粥 肉じゃが風煮 かぶのスープ	米、じゃがい も	鶏ひき肉	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 かぶ	かつおだし 汁、食塩
02 （ 火 ）	硬粥 ブロッコリーの煮物 オニオンスープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	ブロッコ リー、たま ねぎ、にん じん	かつおだし 汁、食塩	20 （ 土 ）	硬粥 ブロッコリーのそぼろ煮 ポテトスープ	米、じゃがい も	鶏ひき肉	ブロッコ リー、たま ねぎ、にん じん	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩
03 （ 水 ）	硬粥 カレイの煮物 かぶのみそ汁	米、じゃがいも	米みそ（淡 色辛み そ）、かれ い	たまねぎ、 かぶ、にん じん	かつおだし 汁、しょう ゆ	22 （ 月 ）	煮込みうどん 白菜の煮物	干しうどん、 じゃがいも	かれい	はくさい、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ
04 （ 木 ）	硬粥 鶏肉の煮物 キャロットスープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、食塩	23 （ 火 ）	硬粥 豆腐の煮物 玉ねぎのみそ汁	米、さといも	木綿豆腐、 米みそ（淡 色辛みそ）	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん	かつおだし 汁、食塩
05 （ 金 ）	硬粥 カレイと小松菜の煮物 はくさいのすまし汁	米	かれい	はくさい、 こまつな、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ	24 （ 水 ）	硬粥 カレイの野菜煮 野菜スープ	米、じゃがい も	かれい	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ	しょうゆ、 かつおだし 汁、食塩
06 （ 土 ）	硬粥 さつまいの煮物 だいこんのみそ汁	さつまいも、米	米みそ（淡 色辛み そ）、鶏ひ き肉	だいこん、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ	25 （ 木 ）	硬粥 ほうれん草のそぼろ煮 じゃが芋のすまし汁	米、じゃがい も	鶏ひき肉	ほうれんそ う、たまね ぎ、にんじ ん	かつおだし 汁、しょう ゆ
09 （ 火 ）	硬粥 カレイの野菜煮 玉ねぎのすまし汁	米、じゃがいも	かれい	たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ	26 （ 金 ）	硬粥 かぶの煮物 キャベツのみそ汁	米、じゃがい も	かれい、米 みそ（淡色 辛みそ）	かぶ、キャ ベツ、たま ねぎ、にん じん	かつおだし 汁、食塩
10 （ 水 ）	硬粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 オニオンスープ	米	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	27 （ 土 ）	煮込みうどん 野菜のスープ	干しうどん、 じゃがいも	鶏ひき肉	だいこん、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、食塩
11 （ 木 ）	硬粥 キャベツの煮物 だいこんのみそ汁	米	かれい、米 みそ（淡色 辛みそ）	キャベツ、 だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、食塩	29 （ 月 ）	硬粥 じゃが芋の煮物 玉ねぎのみそ汁	米、じゃがい も	木綿豆腐、 米みそ（淡 色辛みそ）	たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ
12 （ 金 ）	硬粥 二色煮 だいこんのみそ汁	米	木綿豆腐、 米みそ（淡 色辛みそ）	たまねぎ、 にんじん、 だいこん	かつおだし 汁、しょう ゆ	30 （ 火 ）	硬粥 ほうれん草のそぼろ煮 オニオンスープ	米、じゃがい も	鶏ひき肉	ほうれんそ う、にんじ ん、たまね ぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩
13 （ 土 ）	硬粥 豆腐と白菜の煮物 野菜スープ	米、じゃがいも	木綿豆腐	はくさい、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	31 （ 水 ）	そぼろうどん とうがんの煮物	干しうどん	鶏ひき肉	とうがん、 はくさい、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ
15 （ 月 ）	硬粥 キャベツの煮物 豆腐のみそ汁	米	木綿豆腐、 米みそ（淡 色辛みそ）	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ						
16 （ 火 ）	硬粥 野菜の煮物 キャベツのスープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	キャベツ、 たまねぎ、 カリフラ ワー	かつおだし 汁、食塩						
17 （ 水 ）	硬粥 野菜の煮物 だいこんのみそ汁	米、さつまいも	米みそ（淡 色辛み そ）、かれ い	だいこん、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし 汁、食塩						
18 （ 木 ）	硬粥 カレイの煮物 とうがんのすまし汁	米、じゃがいも	かれい	にんじん、 とうがん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ						