

日 曜	献立名	材料名				日 曜	献立名	材料名			
		熟と力になるもの	歯や舌や喉になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			熟と力になるもの	歯や舌や喉になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 （金）	つぶし粥 野菜の煮物 だいこんのスープ	米		もやし、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	20 （水）	つぶし粥 二色煮 こまつなのスープ	米、じゃがいも		もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん	かつおだし汁
02 （土）	つぶし粥 大根の煮物 チンゲン菜のスープ	米		だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	かつおだし汁	21 （木）	つぶし粥 ほうれん草の煮物 キャロットスープ	米		ほうれん草、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁
04 （月）	けんちんうどん じゃが芋の煮物	じゃがいも、干しうどん		だいこん、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁	22 （金）	つぶし粥 にんじんの煮物 オニオンスープ	米、じゃがいも		たまねぎ、にんじん	かつおだし汁
05 （火）	つぶし粥 にんじんの煮物 きゃべつのスープ	米、じゃがいも		キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	23 （土）	つぶし粥 ブロッコリーの煮物 オニオンスープ	米		ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁
06 （水）	つぶし粥 じゃが芋の煮物 オニオンスープ	米、じゃがいも		にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	25 （月）	つぶし粥 小松菜の煮物 かぶのスープ	米		こまつな、にんじん、たまねぎ、かぶ	かつおだし汁
07 （木）	つぶし粥 キャベツの煮物 ほうれん草のスープ	米		キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草	かつおだし汁	26 （火）	つぶし粥 じゃが芋の煮物 たまねぎのスープ	米、じゃがいも		たまねぎ、にんじん	かつおだし汁
08 （金）	つぶし粥 にんじんの煮物 オニオンスープ	米、じゃがいも		にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	27 （水）	煮込みうどん こまつなのすまし汁	干しうどん		こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁
09 （土）	煮込みうどん さつま芋の甘煮	干しうどん、さつまいも		ほうれん草、にんじん、たまねぎ、はくさい	かつおだし汁	28 （木）	つぶし粥 かぼちゃの煮物 キャベツのスープ	米		かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁
12 （火）	つぶし粥 二色煮 たまねぎのスープ	米、じゃがいも		たまねぎ、にんじん	かつおだし汁						
13 （水）	野菜うどん キャベツのスープ	干しうどん、さつまいも		たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁						
14 （木）	つぶし粥 はくさいの煮物 たまねぎのスープ	米		はくさい、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁						
15 （金）	つぶし粥 野菜の煮物 たまねぎのスープ	米、じゃがいも		たまねぎ、にんじん	かつおだし汁						
16 （土）	つぶし粥 にんじんの煮物 小松菜のスープ	米		もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁						
18 （月）	つぶし粥 じゃが芋の煮物 だいこんのスープ	米、じゃがいも		だいこん、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ						
19 （火）	つぶし粥 ブロッコリーの煮物 オニオンスープ	米		かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁						