

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
01 （金）	硬粥 かれいの煮物 だいこんのすまし汁	米	かれい	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、しょうゆ	20 （水）	硬粥 かれいの煮物 こまつなのみそ汁	米、じゃがいも	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ
02 （土）	硬粥 カレイと大根の煮物 チンゲン菜のすまし汁	米	かれい	だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	かつおだし汁、しょうゆ	21 （木）	硬粥 ほうれん草のそぼろ煮 キャロットスープ	米	鶏ひき肉	ほうれん草、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、食塩
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	鶏ひき肉	だいこん、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	22 （金）	硬粥 にんじんの煮物 オニオンスープ	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
05 （火）	硬粥 にんじんのそぼろ煮 きゃべつのみそ汁	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、しょうゆ	23 （土）	硬粥 ブロッコリーの煮物 わかめのみそ汁	米	鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ
06 （水）	硬粥 じゃが芋の煮物 オニオンスープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	25 （月）	硬粥 小松菜の煮物 かぶのみそ汁	米	鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	こまつな、にんじん、たまねぎ、かぶ	かつおだし汁、しょうゆ
07 （木）	硬粥 カレイとキャベツの煮物 ほうれん草のスープ	米	かれい	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草	かつおだし汁、食塩	26 （火）	硬粥 肉じゃが風煮 たまねぎのすまし汁	米、じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ
08 （金）	硬粥 にんじんの煮物 オニオンスープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、食塩	27 （水）	煮込みうどん こまつなのすまし汁	干しうどん	鶏ひき肉	こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ
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	鶏ひき肉	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、はくさい	かつおだし汁、しょうゆ	28 （木）	硬粥 かぼちゃの煮物 わかめスープ	米	鶏ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、食塩
12 （火）	硬粥 カレイの煮物 たまねぎのすまし汁	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						
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	かれい	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、食塩						
14 （木）	硬粥 はくさいのそぼろ煮 たまねぎのみそ汁	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	かつおだし汁、しょうゆ						
15 （金）	硬粥 野菜の煮物 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも	絹ごし豆腐、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						
16 （土）	硬粥 豆腐の煮物 小松菜のスープ	米	木綿豆腐	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩						
18 （月）	硬粥 じゃが芋の煮物 だいこんのすまし汁	米、じゃがいも	鶏ひき肉	だいこん、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ						
19 （火）	硬粥 ブロッコリーの煮物 オニオンスープ	米	鶏ひき肉	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、食塩						