

	献立名	食材
	主食・おかず	主な食材
1 火	7分粥 みそ汁 豆腐のあんかけ トマトサラダ	米 大根 南瓜 挽肉 豆腐 トマト オクラ 胡瓜
2 水	7分粥 みそ汁 魚のあんかけ じゃが芋和え オレンジ	米 なす かじき 玉葱 人参 マッシュポテト コーン
3 木	7分粥 スープ 鶏肉のあんかけ 小松菜和え りんご	米 豆腐 ささみ 人参 小松菜
4 金	しらす粥 清まし汁 挽肉のあんかけ キャベツ和え	米 しらす ほうれん草 麩 鶏挽肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜
5 土	煮込みうどん マッシュポテト りんご	うどん 人参 玉葱 マッシュポテト ほうれん草 スキムミルク
7 月	鶏粥 清まし汁 切干大根 オレンジ	米 ささみ 切干大根 人参 豆腐
8 火	7分粥 みそ汁 挽肉のあんかけ しらす和え	米 大根 人参 鶏挽肉 ツナ水煮 さつま芋 胡瓜 しらす
9 水	7分粥 清まし汁 魚のコーン煮 さつま芋和え	米 コリームコーン 鮭 さつま芋 人参 麩 ほうれん草
10 木	みそ煮込みうどん 南瓜サラダ オレンジ	米 鶏挽肉 南瓜 胡瓜 玉葱 人参
11 金	7分粥 春雨スープ 挽肉のトマト煮 大根サラダ	米 春雨 青梗菜 鶏挽肉 玉葱 ピーマン トマトピューレ 大根 胡瓜 人参
12 土	チキンリゾット スープ バナナ	米 人参 ささみ ピーマン キャベツ 人参
14 月	7分粥 みそ汁 鶏肉の醤油あんかけ 人参とリンゴのサラダ	米 キャベツ ささみ 人参 かつお節 いんげん
15 火	あんかけうどん さつま芋のレモン煮 バナナ	うどん キャベツ 人参 さつま芋 鶏挽肉
16 水	パン粥 ミルクスープ 挽肉のあんかけ キャベツ和え	食パン スキムミルク 玉葱 鶏挽肉 さつま芋 キャベツ 胡瓜 コーン
17 木	7分粥 みそ汁 魚のあんかけ 小松菜の納豆和え	米 大根 人参 玉葱 トマトピューレ 小松菜 鯖 挽きわり納豆
18 金	チキンリゾット 豆乳スープ 春雨サラダ オレンジ	米 鶏挽肉 白菜 人参 豆乳 春雨 胡瓜 人参
19 土	煮込みうどん ほうれん草和え りんご	うどん 玉葱 人参 胡瓜 ほうれん草 ツナ水煮
21 月	7分粥 清まし汁 鶏肉の醤油あんかけ 切干大根サラダ りんご	米 豆腐 ささみ 南瓜 切干大根 コーン いんげん
22 火	7分粥 みそ汁 豆腐のあんかけ しらす和え オレンジ	米 大根 鶏挽肉 人参 胡瓜 しらす 豆腐
23 水	7分粥 清まし汁 魚のトマト煮 じゃが芋あんかけ	米 麩 ほうれん草 カジキ トマト トマトピューレ 玉葱 人参 マッシュポテト
24 木	7分粥 スープ 挽肉のあんかけ 胡瓜のサラダ	米 高野豆腐 ささみ 葱 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 コーン
25 金	7分粥 スープ 挽肉のトマト煮 大根サラダ	米 鶏挽肉 玉葱 人参 ピーマン トマトピューレ キャベツ 大根 胡瓜
26 土	チキンリゾット スープ バナナ	米 人参 ささみ ピーマン キャベツ
28 月	7分粥 みそ汁 鶏肉の醤油あんかけ 人参とリンゴのサラダ	米 キャベツ ささみ にんじん かつお節 いんげん
29 火	トマト煮込みうどん 大根とツナのサラダ りんご	うどん 鶏挽肉 玉葱 人参 豆腐 トマトピューレ 大根 胡瓜 コーン ツナ水煮
30 水	中華粥 ミルクスープ キャベツ和え オレンジ	米 ささみ 玉葱 人参 かぶ 豆乳 キャベツ 胡瓜

出汁はかつお・煮干し・昆布からとっています  
 中期食の提供時間は10時です  
 みそ汁は上澄みでの提供です

作成 栄養士 山崎