

	献立名	食材
	主食・おかず	主な食材
1 木	リゾット 白菜のスープ ナムル風 果物	米 ささみ ピューレ 玉葱 白菜 人参 胡瓜 キャベツ
2 金	7分粥 五目汁 鶏鍋 小松菜のお浸し	米 大根 人参 鶏挽肉 玉葱 南瓜 小松菜 もやし
3 土	南瓜リゾット じゃが芋とのりのスープ 果物	米 南瓜 玉葱 鶏挽肉 じゃが芋 春雨 焼きのり
5 月	7分粥 みそ汁 鶏のオレンジ煮 海苔和え	米 キャベツ 人参 ささみ オレンジ 大根 竹輪 海苔
6 火	7分粥 みそ汁 鶏肉のトマト煮 華風サラダ	米 もやし ささみ 玉葱 人参 ピューレ 胡瓜
7 水	そうめん キラキラスープ 白身魚のオーロラスー すいか	そうめん オクラ 納豆 春雨 豆腐 人参 コーン 鱈 キャベツ
8 木	7分粥 春雨スープ 野菜たっぷりマーボ 茹でじゃが芋	米 春雨 白菜 人参 コーン 豆腐 鶏挽肉 玉葱 トマト じゃが芋
9 金	7分粥(人参) 五目汁 カレイのトロみあん サラダ	米 ささみ 大根 人参 カレイ ゲンサイ キャベツ 胡瓜 りんご
10 土	鶏あんかけそうめん ツナじゃが 果物	そうめん 鶏挽肉 人参 小松菜 じゃが芋 ツナ水煮
12 月	しらす7分粥 味噌汁 鶏肉のしょうゆあんかけ ツナ和え	米 枝豆 しらす 豆腐 ささみ キャベツ ツナ水煮
13 火	7分粥 味噌汁 かじきの玉葱あん ブロッコリーサラダ	米 大根 かじき 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 コーン
14 水	トマトリゾット くずあんスープ 切干大根のサラダ 果物	米 ささみ 玉葱 ピューレ 豆腐 ほうれん草 切干大根 ひじき
15 木	7分粥 味噌汁 鮭の玉葱あん 挽肉と野菜の煮物	米 キャベツ 鮭 玉葱 鶏挽肉 ほうれん草 人参
16 金	煮込みうどん しらすのじゃが芋サラダ 果物	うどん ツナ水煮 大根 しらす じゃが芋 人参 胡瓜
17 土	7分粥 そうめん汁 鮭の人参あん	米 そうめん 人参 鮭 きゅうり
19 月	7分粥 味噌汁 鶏肉のしょうゆあん ほうれん草の竹輪和え	米 ささみ キャベツ 人参 ほうれん草 竹輪 焼きのり
20 火	7分粥 味噌汁 高野豆腐の煮もの 胡瓜のサラダ	米 もやし 高野豆腐 ささみ 玉葱 人参 胡瓜
21 水	そうめん スープ お浸し 果物	そうめん 鶏挽肉 きゅうり 鱈 豆腐 れんこん 玉葱 人参
22 木	海 の 日	
23 金	ス ポ ー ツ の 日	
24 土	鶏あんかけそうめん ツナじゃが 果物	そうめん 鶏挽肉 人参 小松菜 じゃが芋 ツナ水煮
26 月	7分粥 すまし汁 鶏肉の味噌あんかけ キャベツ和え	米 白菜 ささみ キャベツ ツナ水煮
27 火	7分粥 味噌汁 かじきの玉葱あん 大根とツナの和え物	米 玉葱 かじき 大根 胡瓜 ツナ水煮 コーン
28 水	ブロッコリーリゾット さつま芋スープ 切干大根サラダ	米 人参 ブロッコリー さつま芋 切干大根 コーン
29 木	7分粥 味噌汁 鮭の玉葱あん ほうれん草の納豆和え	米 キャベツ 鮭 玉葱 ほうれん草 挽きわり納豆
30 金	ナポリタン風うどん 野菜スープ 果物	うどん 鶏挽肉 人参 玉葱 小松菜
31 土	南瓜リゾット じゃが芋とのりのスープ 果物	米 南瓜 玉葱 じゃが芋 春雨

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  
出汁はかつお・昆布からとっています

作成 栄養士 佐藤