

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	金	軟飯	鮭のきゅうりのばし じゃが芋と人参の煮物 白菜とうす揚げのみそ汁	鮭・きゅうり・醤油 じゃが芋・人参・醤油 白菜・うす揚げ・みそ	16	土	軟飯	じゃが芋とツナの炊き合わせ 小松菜のおかか煮 しめじともやしのすまし汁	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ツナ缶・醤油 小松菜・おかか・醤油 しめじ・もやし・醤油
2	土	軟飯	ツナと野菜の煮物 小松菜のうま煮 厚揚げとわかめのすまし汁	ツナ缶・人参・大根・醤油 小松菜・醤油 厚揚げ・わかめ・醤油	18	月	海の日		
4	月	軟飯	ひき肉と豆腐の炒め煮 千切大根のくたくた煮 きゅうりのスープ	鶏ミンチ・豆腐・三度豆・醤油 千切大根・人参・醤油 きゅうり・醤油	19	火	うどん	野菜煮こみうどん 三度豆のおかか煮 キャベツのやわらか煮/とろとろりんご	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・里芋 三度豆・おかか・醤油 キャベツ/りんご・片栗粉
5	火	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 ブロッコリー入りマッシュポテ のりのスープ	高野豆腐・人参・醤油 じゃが芋・ブロッコリー・醤油 オクラ・のり・醤油	20	水	軟飯	白身魚のきゅうりのばし ほうれん草のくず煮 キャベツと人参のみそ汁	白身魚・きゅうり・醤油 ほうれん草・醤油・片栗粉 キャベツ・人参・みそ
6	水	軟飯	白身魚の野菜あんかけ キャベツのおかか煮 麩とねぎのすまし汁	白身魚・ほうれん草・人参・醤油・片栗粉 キャベツ・おかか・醤油 麩・ねぎ・醤油	21	木	軟飯	ひき肉と野菜のポテリ煮 ブロッコリーのおかか煮 麩とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 麩・わかめ・みそ
7	木	軟飯	豆腐のつぶつぶ煮 小松菜のポテリ煮 もやしとねぎのみそ汁	鮭・豆腐・三度豆・醤油 小松菜・醤油 もやし・ねぎ・醤油	22	金	軟飯	キャベツと人参の豆腐和え 里芋のとも和え きのこのスープ	豆腐・キャベツ・人参・醤油 里芋・醤油 えのき・しめじ・醤油
8	金	軟飯	肉じゃが ブロッコリーと麩のおひたし 豆腐と小松菜のみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 ブロッコリー・麩・醤油 豆腐・小松菜・みそ	23	土	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 じゃが芋のコロコロ煮 三度豆と玉ねぎのスープ	高野豆腐・人参・醤油 じゃが芋・醤油 三度豆・玉ねぎ・醤油
9	土	軟飯	高野豆腐とじゃが芋のみそ炒め煮 三度豆のくたくた煮 コーンスープ	高野豆腐・じゃが芋・人参・みそ 三度豆・醤油 玉ねぎ・コーンクリーム缶・小麦粉・塩	25	月	軟飯	ひき肉のくず煮 小松菜のやわらか煮 豆腐とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・里芋・人参・醤油・片栗粉 小松菜・醤油 豆腐・わかめ・みそ
11	月	軟飯	ひき肉と大根のとろみ煮 ほうれん草のおかか煮 はるさめスープ	鶏ミンチ・大根・醤油・片栗粉 ほうれん草・おかか・醤油 春雨・人参・わかめ・ねぎ・醤油	26	火	軟飯	ほうれん草と人参のもぐもぐうどん さつま芋とひき肉の煮物 玉ねぎと青菜のすまし汁	うどん・ほうれん草・人参・豆腐 鶏ミンチ・さつま芋・醤油 玉ねぎ・青菜・醤油
12	火	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 野菜のつぶつぶマッシュ 玉ねぎと青菜のみそ汁	白身魚・ブロッコリー・醤油 人参・じゃが芋・三度豆・醤油 玉ねぎ・青菜・みそ	27	水	軟飯	白菜のひき肉あんかけ かぼちゃと玉ねぎの煮物 しめじとわかめのみそ汁	鶏ミンチ・白菜・小松菜・醤油・片栗粉 かぼちゃ・玉ねぎ・醤油 しめじ・わかめ・醤油
13	水	軟飯	ひき肉とキャベツのトマト煮 なすのマッシュ レタススープ	鶏ミンチ・キャベツ・トマト・醤油 なす・醤油 レタス・人参・醤油	28	木	軟飯	おととのトロトロ 冬瓜の煮物 麩と青菜のみそ汁	白身魚・オクラ・醤油 冬瓜・醤油 麩・青菜・みそ
14	木	軟飯	鮭のつぶつぶ煮 ゆで野菜のおかか風味 えのきと豆苗のみそ汁	鮭・豆腐・三度豆・醤油 ブロッコリー・人参・おかか・醤油 えのき・豆苗・みそ	29	金	軟飯	ツナのおろし煮 里芋と人参の煮物 豆腐とねぎのすまし汁	ツナ缶・大根・醤油 里芋・人参・醤油 豆腐・ねぎ
15	金	軟飯	高野豆腐と白菜のみそ炒め ほうれん草ののり和え しいたけともやしのすまし汁	高野豆腐・白菜・人参・みそ ほうれん草・もみのり しいたけ・もやし・醤油	30	土	軟飯	鮭の磯辺和え じゃが芋のピューレ 玉ねぎと人参のみそ汁	鮭・ほうれん草・のり じゃが芋・醤油 玉ねぎ・人参・みそ

