

	4	19	5	18	6	20	7	21	8	22	24	
	火		水		木		金		土		月	
午前食	7倍粥	米	7倍粥	米	煮込みうどん	うどん ツナ だいこん にんじん 砂糖 醤油	7倍粥	米	煮込みうどん	うどん ツナ たまねぎ にんじん 砂糖 醤油	7倍粥	米
	高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐 にんじん じゃがいも 砂糖・しょうゆ 片栗粉	ツナと野菜の煮物	ツナ にんじん たまねぎ 砂糖・しょうゆ 片栗粉	豆腐と野菜の煮物	豆腐 にんじん えのき 砂糖・しょうゆ	豆腐と野菜の煮物	豆腐 にんじん えのき 砂糖・しょうゆ	煮魚	白身魚 砂糖 しょうゆ 片栗粉	煮魚	白身魚 砂糖 しょうゆ 片栗粉
	切干の煮物	切干 にんじん 砂糖・しょうゆ	ココロ野菜	にんじん 塩	ひじき煮	ひじき にんじん 大豆 砂糖・しょうゆ	ココロ野菜	きゅうり 塩	和え物	カブ カブのは にんじん 塩	ひじき煮	ひじき にんじん 砂糖 しょうゆ
味噌汁	えのき 麩 昆布 味噌	味噌汁	切干 にんじん 昆布 みそ	煮びたし	ほうれんそう にんじん 醤油	味噌汁	ちんげんさい えのき 昆布 みそ	フルーツ	バナナ	味噌汁	さつまいも 白菜 昆布 味噌	
午後食	7倍粥	米	7倍粥	米	7倍粥	米	7倍粥	米	7倍粥	米	しらす粥	米 しらす
	鶏団子と野菜の煮物	とりひき たまねぎ にんじん 砂糖・しょうゆ 片栗粉	豆腐ステーキ	豆腐 油 しょうゆ あおのり	鶏そぼろ煮	とりひき だいこん ほうれんそう にんじん 砂糖 醤油 片栗 バナナ	煮魚と野菜の煮物	魚 にんじん ちんげんさい 砂糖・しょうゆ 片栗粉	魚の洋風煮	白身魚 白菜 にんじん 塩 片栗粉	鶏団子と野菜の煮物	鶏ひき にんじん 白菜 コーン 塩 片栗粉
	粉ふきいも	じゃがいも あおのり 塩	切干煮	切干 にんじん 砂糖・しょうゆ	フルーツ	バナナ	サラダ煮	にんじん きゅうり 塩	サラダ煮	白菜 にんじん 塩 カブのは	甘煮	さつまいも 砂糖
野菜スープ	たまねぎ にんじん じゃがいも 昆布 塩	野菜スープ	たまねぎ いんげん にんじん 昆布 塩	味噌汁	にんじん きぬさや だいこん 昆布 味噌	野菜スープ	わかめ たまねぎ ちんげんさい 昆布 塩	野菜スープ	にんじん えのき 白菜 塩 昆布	野菜スープ	えのき 白菜 コーン 昆布 塩	

中期食献立表

	11	25	12	26	13	17	27	14	28	15	29	31	
	火		水		木	月	木	金		土		月	
午前食	7倍粥 煮魚	米 鮭 砂糖・しょうゆ 片栗粉	パン粥 パン ミルク ツナと野菜の煮物	パン ミルク ツナ にんじん ブロッコリー 塩	7倍粥 豆腐と野菜の煮物	米 高野豆腐と野菜の煮物	米 高野豆腐 にんじん たまねぎ 砂糖・しょうゆ 片栗粉	7倍粥 煮魚	米 白身魚 砂糖 醤油 片栗粉	煮込みうどん うどん ツナ たまねぎ にんじん 砂糖 醤油	煮込みうどん うどん ツナ たまねぎ にんじん 砂糖 醤油	7倍粥 魚と野菜の煮物	米 白身魚 にんじん だいこん 砂糖・しょうゆ 片栗粉
	和え物	きゃべつ にんじん しめじ しょうゆ	サラダ煮	きゃべつ にんじん いんげん 塩	和え物	和え物	小松菜 にんじん しょうゆ	サラダ煮	きゅうり コーン とまと 塩	甘煮	さつまいも 砂糖	和え物	白菜 にんじん 青のり しょうゆ
	味噌汁	きゃべつ 小松菜 えのき 昆布 味噌	野菜スープ	ブロッコリー コーン にんじん 昆布 塩	味噌汁	味噌汁	ねぎ だいこん しめじ みそ 昆布	味噌汁	じゃがいも たまねぎ 法蓮草 みそ 昆布	フルーツ	バナナ	味噌汁	じゃがいも にんじん ねぎ 味噌 昆布
午後食	7倍粥 豆腐と野菜の煮物	米 木綿豆腐 にんじん 小松菜 砂糖・しょうゆ 片栗粉	7倍粥 鶏団子と野菜の煮物	米 とりひき たまねぎ にんじん いんげん 砂糖 しょうゆ・片栗粉	パン粥 パン ミルク 豆腐ステーキ	7倍粥 魚と野菜の煮物	米 魚 だいこん にんじん はねぎ 砂糖・しょうゆ 片栗粉	7倍粥 鶏バーグ	米 鶏ひき たまねぎ あぶら 醤油	7倍粥 魚の洋風煮	米 白身魚 白菜 にんじん 塩 片栗粉	7倍粥 鶏団子と野菜の煮物	米 とりひき たまねぎ だいこん 砂糖・しょうゆ 片栗粉
	サラダ煮	きゃべつ にんじん 塩	ひじき煮	ひじき にんじん 砂糖 しょうゆ	フルーツ	フルーツ	りんご	サラダ煮	じゃがいも きゅうり コーン 塩	フルーツ	バナナ	コロコロ野菜	にんじん 塩
	野菜スープ	小松菜 しめじ さつまいも 昆布 塩	味噌汁	きゃべつ 人参 いんげん みそ 昆布	野菜スープ	野菜スープ	小松菜 しめじ 昆布 塩	野菜スープ	たまねぎ 法蓮草・コーン 塩 昆布	野菜スープ	にんじん たまねぎ 白菜 塩 昆布	野菜スープ	白菜 にんじん コーン 昆布 塩