

2回食の献立表

日	月 20		火 7		火 21		水 8 22		木 9 23		金 10 24		土 11 25	
	午前	<5倍粥>	<味噌汁>	<5倍粥>	<ツナの煮物>	<5倍粥>	<豆腐と野菜の煮物>	<5倍粥>	<鶏そぼろ煮>	<かじきの照り煮>	<5倍粥>	<ツナと野菜の煮物>	<5倍粥>	<煮込みうどん>
鶏挽肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 塩 <サラダ煮> 胡瓜 にんじん 塩		しめじ たまねぎ 味噌 昆布	ツナ たまねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 片栗粉 <粉ふき芋> じゃがいも 塩	<味噌汁> いんげん たまねぎ 昆布 みそ	豆腐 たまねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 片栗粉 <甘煮> さつまいも 砂糖 しょうゆ	<味噌汁> 大根 もやし 昆布 みそ	鶏挽肉 たまねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉 <煮びたし> ほうれん草 にんじん しょうゆ	<野菜スープ> じゃがいも にんじん 昆布 塩	かじき 砂糖 醤油 片栗粉 <味噌汁> もやし わかめ 昆布 味噌 <和え物> じゃがいも にんじん しょうゆ	砂糖 味噌	たまねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 片栗粉 <切干し煮> 切干 にんじん 砂糖 しょうゆ	たまねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 片栗粉 味噌	ゆでうどん たまねぎ にんじん 鶏挽肉 醤油 片栗粉 <ココロ野菜> にんじん	<粉ふき芋> じゃがいも 塩
午後	<5倍粥>	<豆腐の野菜あんかけ>	<5倍粥>	<肉団子洋風煮>	<しらす粥>	しらす	<5倍粥>	<煮魚>	<5倍粥>	<高野豆腐の含め煮>	<5倍粥>	<豆腐ステーキ>	<5倍粥>	<豆腐の煮物>
	豆腐 しめじ にんじん しょうゆ 砂糖 片栗粉 <甘煮> じゃがいも 砂糖 しょうゆ	<野菜スープ> じゃがいも 葉ねぎ 塩 昆布	鶏挽肉 トマト たまねぎ 砂糖 塩 片栗粉 <ココロ野菜> 人参	<野菜スープ> きゃべつ わかめ 昆布 塩	ほうれん草 たまねぎ しょうゆ <和え物> 大根 もやし にんじん しょうゆ	<野菜スープ> ほうれん草 たまねぎ 昆布 塩	たら 砂糖 しょうゆ 片栗粉 <和え物> じゃがいも にんじん しお	<味噌汁> ほうれん草 にんじん 昆布 味噌	高野豆腐 じゃがいも にんじん しょうゆ 砂糖 片栗粉 <フルーツ> りんご	<野菜スープ> たまねぎ 法蓮草 昆布 塩	木綿豆腐 油 しょうゆ <フルーツ> バナナ	たまねぎ 青梗菜 昆布 塩	豆腐 たまねぎ にんじん 醤油 砂糖 片栗粉 <フルーツ> バナナ	<野菜スープ> じゃがいも たまねぎ 昆布 塩
おたより														

日	月		火		水		木		金		土	
	13	27	14	28	15	29	16	30	17	31	18	
午前	<5倍粥>  <煮魚> 鮭 砂糖 醤油 片栗粉  <ココロ野菜> 大根	<味噌汁> さといも ねぎ 昆布 みそ	<5倍粥>  <豆腐と野菜の煮物> 木綿豆腐 砂糖 醤油 そらまめ 片栗粉  <和え物> 小松菜 人参 しょうゆ	<味噌汁> きぬさや わかめ 昆布 みそ	<パン粥>  <トマト煮> 鶏挽肉 たまねぎ トマト 砂糖 醤油  <ポテトサラダ> じゃがいも 胡瓜 塩	<野菜スープ> きゃべつ たまねぎ 昆布 塩	<5倍粥>  <ツナじゃが> つな じゃがいも にんじん 砂糖 醤油  <煮浸し> きゃべつ にんじん 醤油	<野菜スープ> たまねぎ いんげん 昆布 塩	<5倍粥>  <鮭のムニエル> 鮭 小麦粉 油 砂糖 醤油 片栗粉  <さつまいもサラダ> さつまいも きゅうり 塩	<野菜スープ> 小松菜 たまねぎ 昆布 塩	<5倍粥>  <鶏団子と野菜の煮物> 鶏挽肉 じゃがいも たまねぎ 砂糖 醤油 片栗粉  <サラダ> じゃがいも きゅうり 塩	<味噌汁> かぶ たまねぎ 昆布 味噌
	午後	<5倍粥>  <高野豆腐と野菜の煮物> 高野豆腐 大根 人参 砂糖 醤油 片栗粉 <ひじき煮> ひじき にんじん 醤油	<野菜スープ> しめじ にんじん じゃがいも 昆布 塩	<5倍粥>  <鶏団子煮> 鶏挽肉 人参 小松菜 砂糖 醤油 片栗粉  <南瓜含め煮> 南瓜 砂糖 しょうゆ	<野菜スープ> えのき キャベツ 昆布 塩	<5倍粥>  <煮魚> かじき 砂糖 醤油 片栗粉  <煮びたし> きゃべつ にんじん 醤油	<味噌汁> じゃがいも たまねぎ みそ 昆布	<5倍粥>  <豆腐と野菜の煮物> 豆腐 たまねぎ いんげん 人参 砂糖 醤油  <煮りんご> りんご	<味噌汁> なす たまねぎ 昆布 みそ	<5倍粥>  <高野豆腐の煮物> 高野豆腐 にんじん たまねぎ 醤油 片栗粉  <切干煮> 切り干し にんじん 砂糖 醤油	<味噌汁> さつまいも たまねぎ 昆布 みそ	<5倍粥>  <豆腐の煮物> 豆腐 たまねぎ にんじん 醤油 砂糖 片栗粉  <フルーツ> バナナ
おたより												