

3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	<7倍粥> <肉団子煮> 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	<7倍粥> <ツナの煮物> ツナ たまねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ <粉ふき芋> じゃがいも 塩	<7倍粥> <豆腐と野菜の煮物> 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	<7倍粥> <鶏そぼろ煮> 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	<7倍粥> <かじきの照り煮> かじき 砂糖 醤油 <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	<7倍粥> <ツナの煮物> ツナ たまねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ <味噌汁> たまねぎ にんじん 昆布 味噌 <切干し煮> 切干 にんじん 砂糖 しょうゆ	<煮込みうどん> ゆでうどん たまねぎ にんじん <粉ふき芋> じゃがいも 塩 鶏挽肉 醤油 片栗粉 <スティック野菜> にんじん
	午後	<7倍粥> <豆腐の野菜あんかけ> 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	<7倍粥> <肉団子洋風煮> 鶏挽肉 トマト たまねぎ 砂糖 塩 片栗粉 <スティック野菜> 人参	<しらす粥> しらす ほうれん草 たまねぎ しょうゆ <野菜スープ> ほうれん草 たまねぎ 昆布 塩 <和え物> 大根 もやし にんじん しょうゆ	<7倍粥> <煮魚> たら 砂糖 しょうゆ <味噌汁> ほうれん草 にんじん 昆布 味噌 <和え物> じゃがいも にんじん しお	<7倍粥> <高野豆腐の含め煮> 高野豆腐 じゃがいも にんじん しょうゆ 砂糖 <野菜スープ> たまねぎ 法蓮草 昆布 塩 <フルーツ> りんご	<7倍粥> <豆腐ステーキ> 木綿豆腐 しょうゆ <野菜スープ> たまねぎ 青梗菜 昆布 塩 <フルーツ> バナナ
おたより							

日	月	火	水	木	金	土				
13	27	14	28	15	29	16	30	17	31	18
午前	<7倍粥> <煮魚> 鮭 砂糖 醤油 <味噌汁> さといも ねぎ 昆布 みそ <スティック野菜> 大根	<7倍粥> <豆腐とそら豆の煮物> 木綿豆腐 砂糖 醤油 そらまめ 片栗粉 <味噌汁> きぬさや わかめ 昆布 みそ <和え物> 小松菜 人参 しょうゆ	<スティックパン> <トマト煮> 鶏挽肉 たまねぎ トマト 砂糖 醤油 <野菜スープ> きゃべつ たまねぎ 昆布 <ポテトサラダ> じゃがいも 胡瓜 塩	<7倍粥> <ツナじゃが> つな じゃがいも にんじん 砂糖 醤油 <野菜スープ> たまねぎ いんげん 昆布 塩 <煮浸し> きゃべつ にんじん 醤油	<7倍粥> <鮭のムニエル> 鮭 小麦粉 油 砂糖 醤油 <野菜スープ> 小松菜 たまねぎ 昆布 塩 <さつまいもサラダ> さつまいも きゅうり 塩	<7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				
	<7倍粥> <高野豆腐と野菜の煮物> 高野豆腐 大根 人参 砂糖 醤油 <野菜スープ> しめじ にんじん じゃがいも 昆布 塩 <ひじき煮> ひじき にんじん 醤油	<7倍粥> <鶏団子煮> 鶏挽肉 人参 小松菜 砂糖 醤油 <野菜スープ> えのき キャベツ 昆布 塩 <南瓜含め煮> 南瓜 砂糖 しょうゆ	<7倍粥> <煮魚> かじき 砂糖 醤油 <味噌汁> じゃがいも たまねぎ みそ 昆布 <煮びたし> きゃべつ にんじん 醤油	<7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 <味噌汁> なす たまねぎ 昆布 みそ <煮りんご> りんご	<7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 <味噌汁> さつまいも たまねぎ 昆布 みそ <切干煮> 切り干し にんじん 砂糖 醤油	<7倍粥> <豆腐の煮物> 豆腐 たまねぎ にんじん 醤油 砂糖 片栗粉 <野菜スープ> じゃがいも たまねぎ 昆布 塩 <フルーツ> バナナ				
おたより										