

H28年9月



	日	献立	材料	主食	おやつ
月	12 26	カレー ほうれん草と人参のゴマ和え 梨	牛ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレー粉 ほうれん草 人参 ごま 白だし 梨	ごはん	お菓子
火	13 27	なすのはさみ揚げ 厚揚げと小松菜の煮物 冬瓜のポタージュース 梨	なす 合挽きミンチ 玉ねぎ 米粉 厚揚げ 小松菜 あごだし 玉ねぎ 冬瓜 オリーブオイル にんにく 生クリーム コンソメ 梨	ごはん	さつまいも
水	14 28	鮭のチーズ焼き かぼちゃ添え 小松菜ともやしのナムル ワカメスープ バナナ	鮭 チーズ かぼちゃ こまつな もやし 人参 ごま油 しょう油 みりん ワカメ コンソメ 青ねぎ バナナ	ごはん	月見だんご
木	1 15 29	豆腐と野菜のよせ揚げ きゅうりとひじきの甘酢 豆腐とモロヘイヤのすまし汁 バナナ	豆腐 鶏肉 ごぼう 人参 インゲン コーン 卵白 あごだし 片栗粉 きゅうり ひじき 酢 さとう 塩 豆腐 モロヘイヤ あごだし バナナ	ごはん	お菓子
金	2 16 30	ミートローフ ブロッコリーのおかか和え 粉ふき芋 ぶどう 味噌汁	合挽きミンチ ひじき 玉ねぎ 米粉 卵 塩 ブロッコリー 人参 かつお しょう油 みりん じゃが芋 塩 なす うす揚げ 玉ねぎ 味噌 あごだし	ごはん	フライドポテト
土	3 17	スパゲティ カラフルサラダ コーンスープ ブドウ	乾麺 ハム 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ トマト缶 パター ケチャップ 粉チーズ ブロッコリー きゅうり トマト りんご みかん缶 オリーブ油 コーンスープ缶 ブドウ		
月	5 19	ホワイトシチュー ひじきサラダ ウインナー りんご	鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 米粉 牛乳 コンソメ ひじき 人参 コーン きゅうり ゴマドレッシング ウインナー りんご	ごはん	お菓子
火	6 20	カボチャコロッケ キャベツのカレーソテー ミネストラスープ りんご	かぼちゃ 玉ねぎ ミンチ 米粉 パン粉 キャベツ バター カレー粉 鶏肉 玉ねぎ 人参 パプリカ じゃが芋 トマト缶 コンソメ りんご	パン	ホットケーキ
水	7 21	煮魚 ごぼうと人参の煮物 小松菜の白和え 味噌汁 バナナ	魚 ごぼう 人参 冬瓜 あごだし 小松菜 豆腐 味噌 ごま 砂糖 みりん 玉ねぎ じゃが芋 うす揚げ 青ねぎ 味噌 あごだし バナナ	ごはん	お好み焼き
木	8 22	野菜グラタン 千切り大根の煮物 五目汁 バナナ	ミンチ 玉葱 人参 ほうれん草 米粉 豆乳 チーズ 塩 千切り大根 人参 うす揚げ 鶏肉 人参 ごぼう 冬瓜 椎茸 うす揚げ 小芋 味噌 あごだし バナナ	ごはん	お菓子
金	9 23	鶏肉のラタトゥユ添え 大豆の五目煮 かぼちゃのポタージュ バナナ	鶏肉 米粉 玉ねぎ なす スズキーニ パプリカ トマト缶 にんにく オリーブ油 大豆 人参 こんにゃく ちくわ 玉ねぎ かぼちゃ オリーブ油 コンソメ バナナ	ごはん	豆乳餅
土	10 24	五目うどん 青菜の和え物 ブドウ	うどん 豚肉 生椎茸 人参 玉ねぎ 青ねぎ あごだし ほうれん草 しらす干し かつお しょう油 みりん ブドウ		