

日 曜	昼 食	AM PM	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	除去献立
1 火	ご飯 生巻焼き キャベツとほうれん草の海苔和え わかめと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 かぼちゃのケーキ		・豚肉・鶏卵 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・調整豆乳	・精白米・上白糖 ・調合油・薄力粉	・たまねぎ・ほうれん草 ・にんじん・かぼちゃ・パイン缶 ・しょうが・わかめ・キャベツ	
2 水	ご飯 夏野菜カレー マカロニサラダ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 味噌ポテト		・鶏もも・調整豆乳	・精白米・じゃがいも ・上白糖・マカロニ ・マヨドレ ・調合油・上白糖・車ふ	・たまねぎ・なす・トマト ・キャベツ・バナナ ・トマトケチャップ・きゅうり	
3 木	ご飯 煮魚 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 ジャムサンド		・まがれい・焼き竹輪 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・調整豆乳 ・きな粉	・精白米・上白糖 ・薄力粉・ジャム・食パン ・調合油	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん ・こまつな・みかん缶	食パン・豆乳パン
4 金	ご飯 豆腐チャンプル にんじんしりしり じゃがいもとキャベツの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 おにぎり		・木綿豆腐 ・豚肉・調整豆乳 ・削り節 ・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・じゃがいも	・にんじん・長ねぎ・玉ねぎ ・ゼリー ・だいずもやし・キャベツ	
5 土	味噌うどん 切り干し大根のナムル デザート	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 スティックパン		・豚肉 ・淡色辛みそ ・調整豆乳	・うどん・いりごま ・ごま油 ・上白糖・せんべい	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・切干しだいこん ・ほうれん草	
七夕 7 月	七夕カレー ブロッコリーのおかか和え 七夕スープ デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 セタゼリー		・鶏ひき肉	・精白米・上白糖・ごま油 ・そうめん ・寒天・せんべい	・しょうが・にんじん・オクラ ・バナナ・すいか・桃缶 ・ブロッコリー・りんごジュース	
8 火	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き 豆腐と野菜のサラダ きのこやさいの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 きなこサンド		・鶏肉・きな粉 ・木綿豆腐 ・削り節・淡色辛みそ	・精白米・マヨドレ ・上白糖 ・食パン	・コーン・きゅうり・キャベツ ・にんじん・みかん缶 ・えのきたけ・たまねぎ ・チンゲンサイ	食パン・豆乳パン
9 水	ご飯 つくね 小松菜の炒め煮 たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 コーンフレーク		・鶏ひき肉 ・しらす・普通牛乳 ・油揚げ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料	・精白米・上白糖・ごま油 ・調合油・片栗粉 ・薄力粉・コーンフレーク	・にんじん・長ねぎ・もやし ・乾しいたけ・白菜・桃缶 ・こまつな・キャベツ・カットわかめ ・たまねぎ	
10 木	ご飯 日身フライ 春雨サラダ さつまいもの味噌汁 デザート	麦茶 野菜せんべい 豆乳 ココアケーキ		・鶏・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・春雨 ・上白糖・ごま油・さつまいも	・にんじん・きゅうり・たまねぎ ・みかん缶詰	
11 金	けんちんうどん ブロッコリーのおかか和え デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 しらすおにぎり		・しらす干し ・普通牛乳・油揚げ ・ぶたもも・淡色辛みそ	・ごま油・上白糖・うどん ・調合油・いりごま ・片栗粉・精白米	・ブロッコリー・にんじん・ごぼう ・大根・こんにやく ・たまねぎ・キャベツ・バナナ	
12 土	焼肉丼 わかめのスープ デザート	麦茶 クラッカー 麦茶		・豚肉 ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・片栗粉	・キャベツ・にんじん ・りょうとうもやし・たまねぎ ・乾わかめ・しいたけ・ゼリー	
14 月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 鮎と小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 枝豆蒸しパン		・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ ・ごま油・ふ ・薄力粉・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・枝豆 ・長ねぎ・にら・キャベツ・きゅうり ・こまつな・桃缶	
15 火	食パン タンドリーチキン フレンチサラダ たまねぎと南瓜のスープ デザート	麦茶 野菜おせんべい 豆乳 きんぴらおにぎり		・鶏肉・ヨーグルト ・普通牛乳・カレー粉	・食パン・調合油 ・上白糖 ・精白米・ごま油 ・いりごま	・たまねぎ ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・くりかぼちゃ・ごぼう	食パン・豆乳パン
16 水	ご飯 ハンバーグ かぼちゃサラダ 切り干し大根の味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 豆乳 セサミスト		・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ミックスチーズ	・精白米・パン粉・上白糖 ・マヨドレ ・食パン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・かぼちゃ・わかめ・ピーマン ・にんじん・きゅうり・ゼリー ・切干しだいこん・トマト缶	食パン・豆乳パン
17 木	ご飯 鮎の塩焼き ブロッコリーのおかか和え ねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 パナナ蒸しパン		・さけ・甘みそ・削り節 ・納ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖・薄力粉 ・調合油	・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・ブルーベリー ・ほうれん草・みかん缶	
18 金	ご飯 鶏のマーマレード焼き さつま芋ときゅうりのごまマヨ和え かぼちゃとほうれん草の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 コーンフレーク		・鶏肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・調合油・さつまいも ・マヨドレ ・いりごま・砂糖 ・薄力粉	・たまねぎ・ピーマン・きゅうり ・にんじん・桃缶 ・くりかぼちゃ ・マーマレード	
19 土	焼きそば ほうれん草とねぎの味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 おにぎり		・豚肉 ・豆乳	・中華麺 ・調合油・上白糖 ・じゃがいも・せんべい	・たまねぎ・キャベツ・にんじん ・ほうれん草・ねぎ	
21 月	海の白						
22 火	ご飯 生揚げと野菜の煮物 三色サラダ たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 ほうれん草蒸しパン		・生揚げ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・板こんにやく ・いりごま・調合油 ・ごま油・上白糖 ・スバゲティ・薄力粉	・こまつな・えのきたけ・にんじん ・キャベツ・ほうれん草 ・にんじん・きゅうり・カットわかめ ・たまねぎ・バナナ	
23 水	食パン タンドリーチキン フレンチサラダ たまねぎと南瓜のスープ デザート	麦茶 野菜おせんべい 豆乳 きんぴらおにぎり		・鶏肉・ヨーグルト ・普通牛乳・カレー粉	・食パン・調合油 ・上白糖 ・精白米・ごま油 ・いりごま	・たまねぎ ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・くりかぼちゃ・ごぼう	
24 木	ご飯 肉じゃが ひじきサラダ たまねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 マカロニきなこ		・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ・いんげん ・ごぼう ・乾ひじき・キャベツ・さやえんどう ・みかん缶詰	
25 金	ご飯 チキンカレー 温野菜サラダ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 りんごケーキ		・鶏肉 ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも ・マヨドレ・上白糖・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・ブロッコリー ・バナナ・りんご	
26 土	チャーハン 豆腐の中華スープ デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 ソフトせんべい		・木綿豆腐 ・普通牛乳 ・ウィンナー	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖 ・せんべい	・たまねぎ・にんじん ・ねぎ ・ほうれん草・りんご	
28 月	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 野菜のおかか和え えのきと青梗菜の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 フライドポテト		・豚肉 ・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉 ・調合油・砂糖	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・こまつな・みかん缶 ・りょうとうもやし・えのきたけ ・チンゲンサイ・青のり	
29 火	ご飯 厚揚げの中華炒め コーンとわかめのサラダ テンゲン菜と油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 蒸し芋		・生揚げ ・豚肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく ・調合油・上白糖・マヨドレ ・鮎	・にんじん・さやいんげん ・カットわかめ・さつまいも ・たまねぎ・コーン缶詰粒・キャベツ ・チンゲンサイ・桃缶	
30 水	ジャージャーうどん じゃがいもとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 チュモツパおにぎり		・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・ヨーグルト・普通牛乳	・うどん・調合油・上白糖 ・ごま油・精白米 ・片栗粉・じゃがいも	・しょうが・にんにく・長ねぎ ・にんじん・青菜・バナナ ・きゅうり・乾わかめ	
31 木	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き マカロニサラダ ねぎときのこの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 にんじん蒸しパン		・魚肉ソーセージ ・豆乳・鶏もも肉 ・淡色辛みそ	・マヨドレ・薄力粉 ・調合油・上白糖 ・マカロニ	・ネギ・しめじ ・にんじん・きゅうり ・ゼリー	

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	火	軟飯 鶏肉と南瓜のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・南瓜 たまねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
2	水	軟飯 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋 たまねぎ・なす・人参・大根	麦茶 にんじん粥	米 人参
3	木	軟飯 カレイのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレイ にんじん・小松菜	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
4	金	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 人参・キャベツ・もやし	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
5	土	野菜雑炊 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・たまねぎ・キャベツ 豆腐・人参	麦茶 ハイハイ	
7	月	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏肉 人参・大根	麦茶 にんじん粥	米 人参
8	火	煮込みうどん 豆腐としらすのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん・豚肉 豆腐・しらす にんじん・なす・たまねぎ・キャベツ	麦茶 しらす粥	米 しらす
9	水	軟飯 鶏肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつま芋 にんじん・たまねぎ	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
10	木	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 人参・小松菜・キャベツ	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
11	金	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 キャベツ・人参・玉ねぎ・青梗菜	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
12	土	野菜雑炊 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・ほうさい・もやし 豆腐・人参	麦茶 ハイハイ	
14	月	軟飯 豆腐と玉ねぎのそぼろだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・玉ねぎ・豚肉 人参・キャベツ・小松菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
15	火	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 人参・たまねぎ・キャベツ	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
16	水	軟飯 豆腐とかぼちゃのそぼろだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・かぼちゃ・鶏肉 にんじん・きゅうり	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
17	木	軟飯 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参・キャベツ・ほうれん草	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ・ヨーグルト 上白糖
18	金	軟飯 鶏肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・さつま芋 人参・ほうれん草・南瓜・たまねぎ	麦茶 かぼちゃ粥	米 南瓜
19	土	お芋の雑炊 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米・じゃが芋 豆腐・玉ねぎ・人参	麦茶 ハイハイ	
21	月	うみ 海 の 日			
22	火	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・たまねぎ・鶏肉 小松菜・人参・キャベツ	麦茶 トマトリゾット	米 トマト・たまねぎ
23	水	軟飯 鶏肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・じゃが芋・鶏肉 ほうれん草・たまねぎ・キャベツ・人参	麦茶 にんじん粥	米 人参
24	木	10倍がゆ 鮭のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参・たまねぎ・カリフラワー	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
25	金	軟飯 さつま芋とじゃが芋と鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 さつま芋・じゃが芋・鶏肉 人参・たまねぎ・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
26	土	野菜雑炊 豆腐とじゃが芋のだし煮 澄まし汁	米・たまねぎ・人参・ほうれん草 豆腐・じゃが芋	麦茶 ハイハイ	
28	月	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 人参・たまねぎ・小松菜	麦茶 にんじん粥	米 人参
29	火	10倍がゆ 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃが芋 人参・たまねぎ・キャベツ・青梗菜	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
30	水	10倍がゆ じゃが芋と豆腐のそぼろだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 じゃが芋・豆腐・豚肉 人参・きゅうり	麦茶 きなこ粥	米 きな粉
31	木	10倍がゆ 豆腐と鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・鶏肉 人参・きゅうり	麦茶 豆腐粥	米 豆腐