

日 曜	献立名	材料名
1 (水)	軟飯 豚肉と昆布の炒め煮 かぶのあчыら漬け	すまし汁 豚肉、刻み昆布、かぶ、きゅうり、さつまいも、たまねぎ、こまつな、えのきたけ
2 (木)	軟飯 鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ	野菜スープ バナナ 鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、きゅうり、コーン、バナナ
3 (金)	軟飯 白身魚の包み焼き きんぴら	さつま汁 みかん タラ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、豚肉、ピーマン、さつまいも、だいこん、みかん
4 (土)		
6 (月)	軟飯 肉じゃが 大根とツナのあえ物	五目汁 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン、ツナ、豆腐、なす、えのきたけ
7 (火)	軟飯 挽肉と豆腐の炒め物 はるさめサラダ	野菜スープ 豆腐、豚肉、たまねぎ、ねぎ、はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン、ちんげんさい、えのきたけ、わかめ
8 (水)	軟飯 白身魚の煮つけ 白和え	みそ汁 オレンジ あかうお、ほうれんそう、にんじん、豆腐、ごま、だいこん、さといも、ねぎ、わかめ、オレンジ
9 (木)	軟飯 豚肉と野菜に煮物 ブロッコリー	野菜スープ バナナ 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、バナナ
10 (金)	軟飯 挽肉と野菜の炒め物 はるさめサラダ	わかめスープ 豚肉、鶏肉、ねぎ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ごま、きゅうり、はるさめ、にんじん、わかめ、じゃがいも
11 (土)		
13 (月)	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め 蒸しかぼちゃ	すまし汁 豚肉、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、かぼちゃ、豆腐、なす、ねぎ
14 (火)	軟飯 野菜のあんかけ キャベツの蒸し煮	みそ汁 豚肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、コーン、豆腐、ねぎ、わかめ
15 (水)	軟飯 さけの塩焼き 人参の甘煮	五目汁 オレンジ さけ、にんじん、さといも、ごぼう、ねぎ、だいこん、オレンジ
16 (木)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのサラダ	野菜スープ なし 鶏肉、キャベツ、きゅうり、にんじん、じゃがいも、ほうれんそう、ツナ、たまねぎ
17 (金)	軟飯 根菜と豚肉の煮物 ほうれん草の和え物	みそ汁 バナナ 豚肉、ごぼう、にんじん、さといも、いんげん、こまつな、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、コーン、バナナ
18 (土)		
20 (月)	軟飯 鶏肉の照り焼き 納豆あえ	みそ汁 鶏肉、キャベツ、ほうれんそう、納豆、にんじん、豆腐、ねぎ、わかめ
21 (火)	軟飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツのサラダ	野菜スープ バナナ 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ
22 (水)	軟飯 挽肉の炒め物 コーンサラダ	野菜スープ オレンジ 鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、かぼちゃ、ちんげんさい、えのきたけ、オレンジ
23 (木)	軟飯 かじきの照り焼き きんぴら	大豆汁 グレープフルーツ カジキ、キャベツ、豚肉、にんじん、ピーマン、大豆、たまねぎ、ねぎ
24 (金)	軟飯 ハンバーグ ポテトサラダ	コーンスープ みかん 豚肉、ひじき、豆腐、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ
25 (土)		
27 (月)	軟飯 豚肉の煮物 白和え	みそ汁 豚肉、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、にんじん、ブロッコリー、豆腐、ごま、なす、わかめ
28 (火)	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 ひじきとキャベツのサラダ	さつま汁 豚肉、にんじん、たまねぎ、ひじき、コーン、キャベツ、さつまいも、だいこん、ごぼう、ほうれんそう

※まだ食べたことがない食材がある場合は、ご家庭で2回ほどお試しください。