

日	曜	献立	材料(グラム)
1	金	唐揚げの 甘酢あんかけ	鶏肉30、豆乳、醤油、ソース、酒、生姜、コンソメ、片栗粉(中華スープ)ヤングコーン5、キクラゲ1、中華だし 玉葱10、人参10、キャベツ20、ピーマン10、げそ5、がらスープ、酒、醤油、砂糖、酢、
		スコーン	小麦粉15、砂糖2、BP、油、豆乳 ジャム 牛乳
2	土	ハヤシシチュー	鶏肉20、玉葱20、人参10、ジャガ芋30、ハヤシルー10
		市販菓子	生協より 牛乳
4	月	すき焼き風煮 (ひじきサラダ)	牛肉20、玉葱20、白菜20、椎茸10、エリンギ5、ヤングコーン10、糸こんにゃく5、焼き豆腐10、ネギ5、人参10 ひじき10、レタス5、ズッキーニ5、ジャガイモ5、豆乳、塩、酢 塩、醤油、酒、油
		フオカッチャ	強力粉20、砂糖、塩、ドライイースト 牛乳
5	火	春雨の和え物 高野豆腐カツ	春雨20、キャベツ30、キュウリ20、玉葱20、レタス10、人参10、プチトマト5、大蒜、醤油、酢、砂糖 高野豆腐20、小麦粉、パン粉、豆乳、だし(おすまし)お揚げ5、ワカメ1、だし、味噌 大葉3
		お餅or市販菓子	生協より 牛乳
6	水	鮭のホイル焼き お芋とセロリの和え物	鮭30、三度豆10、人参10、椎茸5、エリンギ5、シメジ5、レモン、コンソメ ジャガイモ30、セロリ5、コーン3、ピネガー、油、砂糖、塩、こしょう(おみそ汁)人参10、玉葱10、味噌、だし
		オレンジゼリー	オレンジジュース、アガー、砂糖、みかん缶10 牛乳
7	木	かき揚げ カボチャのシソ和え	鶏肉20、玉葱20、人参10、じゃがいも10、イカ10、インゲン5、椎茸5、小麦粉、豆乳、だし汁、塩、 カボチャ10、しそ、醤油、砂糖、だし(おみそ汁)キャベツ10、ひじき5、味噌
		スコーン	小麦粉15、砂糖2、BP、油、豆乳 ジャム 牛乳
8	金	ポークジンジャー 大根と人参のみそ汁	豚肉40、生姜、塩、醤油、砂糖 キャベツ10、マカロニ、シーキン3、豆乳、ピネガー 大根20、人参5、味噌、酒
		ういろ	白玉粉20、水230、上新粉100、砂糖130 牛乳
9	土	クリームシチュー	鶏肉20、玉葱20、人参10、ジャガ芋30、カボチャ20、コーン5、シチュールー10
		市販菓子	生協より 牛乳
11	月	厚揚げとブロッコリー のカレー炒め	厚揚げ20、ブロッコリー20、キャベツ20、人参10、豚ミンチ30、マカロニ10、ニンニク、ナツメグ カレー粉、トマト20、塩(お味噌汁)小松菜5、里芋5、だし、味噌
		ブドウゼリー	ブドウジュース、ラズベリー、ブルーベリー、ゼラチン
12	火	鶏のさっぱり煮 ひじきのみそ汁	鶏肉30、馬鈴薯20、厚揚げ10、プチトマト20、オクラ10、ナス10、キクラゲ3、だし、醤油、砂糖、酢 ひじき10、ほうれん草5、だし、味噌
		お餅or市販菓子	生協より 牛乳
13	水	あんかけ焼きそば 中華スープ	豚肉20、そば25、キャベツ20、もやし10、いか5、ニラ10、人参5、玉葱5、青梗菜10 キクラゲ3、味噌、中華だし、砂糖、醤油、酒、油、片栗粉、酢 トマト10、ヤングコーン5、枝豆3、中華だし
		果物とスルメ	生協より 牛乳
14	木	鯖の塩焼き 厚揚げのサラダ	鯖50、塩(豆乳のスープ)豆乳、玉葱5、ジャガイモ3、白味噌、コンソメ 厚揚げ10、ひじき5、レタス10、コーン5、紫玉葱5、酢、醤油
		バナナスコーン	バナナ20、豆乳、油、小麦粉、砂糖、BP、 牛乳
15	金	カレーライス (誕生日会)	米、牛ミンチ30、鶏ミンチ10、人参30、玉葱30、ジャガ芋30、カレールー10、 コンソメ 塩 酒 バター 油
		パウンドケーキ	米粉、BP、砂糖、豆乳、油、ドライフルーツ、 牛乳
16	土	お弁当の日	お弁当よろしくお願ひします。
		市販菓子	生協より 牛乳
19	火	チリコンカン お味噌汁	牛挽肉20、玉葱20、ジャガイモ30、パプリカ5、枝豆5、大豆10、トマト缶ケチャップ、ソース、コンソメ、カレー粉 豆腐10、わかめ3、味噌、だし キュウリ10、ミニトマト10
		お餅or市販菓子	生協より 牛乳
20	水	鰻の南蛮漬け お味噌汁	あじ30、玉葱20、人参20、ピーマン10、醤油、酢、砂糖、片栗粉 プチトマト10、キャベツ20 小松菜10、コンニャク5、だし、味噌
		果物とスルメ	生協より 牛乳
21	木	コロッケ	ジャガイモ50、椎茸5、玉葱10、牛ミンチ5、豆乳、コンソメ、パン粉、小麦粉 (インゲンとお揚げのみそ汁)インゲン5、お揚げ5、味噌、酒、だし キャベツ10、人参5、プチトマト3
		みたらし団子	上新粉20、白玉粉20、醤油、砂糖、片栗粉 牛乳
22	金	大葉の肉蒸し巻き お味噌汁	鶏肉30、大葉5、椎茸5、塩(きんぴらゴボウ)ゴボウ10、人参10、胡瓜5、砂糖、醤油、油 ワカメ2、大根5、だし、味噌(蒟蒻草の洋風おひたし)蒟蒻草5、コーン3、プチトマト10、コンソメ、豆乳、
		カボチャスコーン	カボチャ20、豆乳、油、小麦粉、砂糖、BP、 牛乳
25	月	牛肉とほうれん草の 時雨炒め	牛肉30、ほうれん草30、糸こんにゃく10、オクラ5、人参10、キャベツ20、醤油、砂糖、酒 (おみそ汁)カボチャ20、ひじき5、味噌、酒、だし
		ホットケーキ	小麦粉、BP、砂糖、油、豆乳 牛乳
26	火	マーボウナス	ナス30、牛ミンチ20、玉葱20、人参20、ネギ5、ニラ5、春雨10、白菜20 ニンニク、ショウガ、塩、酒、ケチャップ、醤油、片栗粉、油(味噌汁)大根5、お揚げ3、だし、味噌
		お餅or市販菓子	生協より 牛乳
27	水	アクアパッツァ みそ汁	ホッケ40、プチトマト20、マイタケ20、茄子20、ピーマン10、ニンニク、コンソメ、醤油 玉葱5、キクラゲ5、蒟蒻草5、味噌、だし キャベツ10、コーン5
		果物とスルメ	生協より 牛乳
28	木	イカステックフライ 冬瓜のたいたん	イカ30、小麦粉、パン粉、豆乳、塩、 カボチャ20、トマト20、ヤングコーン10 冬瓜30、人参10、三度豆3、だし、酒、砂糖、醤油
		リンゴスコーン	リンゴ20、豆乳、油、小麦粉、砂糖、BP、 牛乳
29	金	ピーマン肉詰め焼き ポテトスープ	ピーマン20、牛ミンチ10、玉葱10、コーン5、ソース、コンソメ、トマトピューレ ジャガ芋30、玉葱10、パプリカ3、豆乳、塩、こしょう キャベツ10、レタス5、人参5
		ドーナッツ	小麦粉、BP、砂糖、豆乳、油 牛乳
30	土	ハヤシシチュー	鶏肉20、玉葱20、人参10、ジャガ芋30、ハヤシルー10
		市販菓子	生協より 牛乳