

| 日曜 | 献立 | 材料(グラム) |
|-----|--------------|--|
| 5水 | 鯖の塩焼き | 鯖50、塩 (おすまし)椎茸10、お揚げ5、だし、醤油 |
| | 小芋の煮転がし | 小芋20、三度豆5、砂糖、醤油、だし トマト10、ブロッコリー10 |
| | 果物 | 生協より 牛乳 |
| 6木 | 豚の生姜焼き | 豚肉40、玉葱20、人参20、ネギ10、キャベツ20、生姜、ニンニク、塩、酒、醤油 |
| | ひじきのみそ汁 | ひじき10、揚げ5、だし、味噌 トマト10、ほうれん草5、 |
| | カップケーキ | 小麦粉15、強力粉5、BP、塩、砂糖、油、豆乳、牛乳 |
| 7金 | 厚揚げの野菜館 | 厚揚げ30、ブロッコリー20、人参20、カボチャ20、キャベツ20、椎茸10、白味噌、砂糖、だし、片栗粉 |
| | 中華風スープ | 小松菜20、コーン5、プチトマト5、醤油、ニンニク、片栗粉、だし |
| | リンゴの飴がけ | リンゴ30、砂糖、水、油、片栗粉 牛乳 |
| 8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 |
| 11火 | 切り干し大根筑前煮 | 切り干し大根10、鶏肉20、こんにゃく20、椎茸10、ゴボウ10、人参10、三度豆5、醤油、 |
| | カボチャのスープ | カボチャ30、玉葱10、パプリカ3、豆乳、塩、こしょう 白菜20、鰹節、醤油、砂糖 |
| 12水 | お餅 | 生協より 牛乳 |
| | キノコグラタン | 鶏肉20、椎茸20、マイタケ10、シメジ10、ブロッコリー10、玉葱10、人参10、パプリカ5、マカロニ5、 コンソメ、豆乳10、コーンスターチ、(味噌汁)白菜5、ワカメ3、だし、味噌 |
| 13木 | 果物 | 生協より 牛乳 |
| | ナゲッター | たら40、米粉、塩、コンソメ、油、大蒜 (野菜の酢漬け)蓮根10、人参5、胡瓜5、酢、だし、砂糖 |
| 14金 | みそ汁 | こんにゃく5、蒟蒻草5、味噌、だし 片栗粉、砂糖 |
| | 黒糖蒸しパン | 黒糖10、豆乳、塩、BP、小麦粉、枝豆3 牛乳 |
| 15土 | カレーライス | 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、 (誕生日会)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 |
| 17月 | クリームシチュー | 鶏ミンチ20、玉葱20、人参10、ジャガ芋30、シチュールー10 |
| | 市販菓子 | 生協より 牛乳 |
| 18火 | マーボウ豆腐 | 豆腐100、豚ミンチ20、玉葱20、人参20、ネギ5、ニラ5、ブロッコリー10、キクラゲ3、ニンニク、生姜 |
| | プチトマトのオープン焼 | プチトマト30、山芋20、春菊5、豆乳、コンソメ、 酒、ケチャップ、片栗粉、油、 |
| | カボチャのお汁粉 | カボチャ20、粒あん30、牛乳 |
| 19水 | ぶりの照り焼き | 鰯30、酒、醤油、砂糖、生姜 (ひじきの炊いたん)ひじき10、お揚げ5、醤油、砂糖 |
| | 豆乳スープ | 豆乳、薩摩芋30、人参20、小松菜10、塩、こしょう 胡瓜10、レタス5 |
| 20木 | お餅 | 生協より 牛乳 |
| | 鶏肉のトマト煮込み | 鶏肉40、インゲン20、玉葱20、人参10、ブロッコリー10、ジャガイモ10、トマト20、椎茸10、三度豆5 塩、こしょう、ニンニク、(大根のサラダ)大根20、ひじき5、わかめ3、レタス5、醤油、酢 |
| 21金 | 果物 | 生協より 牛乳 |
| | 牛肉と春菊の | 牛肉20、春菊20、人参10、山芋10、コーン5、スパゲティー25、塩、醤油、コンソメ、大蒜 |
| 22土 | スパゲティー | (豆乳スープ)青梗菜10、ジャガイモ10、コンソメ、豆乳、コーンスターチ |
| | ふかし芋 | サツマイモ30、ブルーン5、牛乳 |
| 23日 | 白菜と豚肉のミルフィー | 豚肉30、白菜20、人参20、生姜、だし、塩、酒、醤油 |
| | 煮大根のフライ | 大根20、だし、小麦粉、豆乳 油 (おすまし)お麩5、小松菜3、だし、醤油、砂糖 |
| 24月 | ペ・ド・ノンヌ | 小麦粉5、豆乳10、塩、砂糖、油、BP 牛乳 |
| | お弁当の日 | お弁当よろしくお願ひします。 |
| 25火 | 市販菓子 | 生協より 牛乳 |
| | カレイのレモン焼き | かれい40、レモン汁、コンソメ、塩 (ナポリタン)マカロニ10、ピーマン2、玉葱2、人参2、トマトケチャップ |
| 26水 | お味噌汁 | サツマイモ20、小松菜10、だし、味噌 |
| | 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 |
| 27木 | 鶏団子の中華スープ | 鶏ミンチ20、玉葱20、生姜3、片栗粉、塩、小松菜20、人参10、ゴボウ10、白菜10 |
| | カボチャの天ぷら | カボチャ30、小麦粉、片栗粉、油 |
| 28金 | お餅 | 生協より 牛乳 |
| | 鮭フライ | 鮭50、豆乳、小麦粉、パン粉 (人参グラッセ)人参20、コンソメ、砂糖、醤油 |
| 29土 | ポテトスープ | 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 |
| | 果物 | 生協より 牛乳 |
| 30日 | 肉じゃが | 牛肉30、ジャガイモ50、玉葱20、糸コンニャク10、三度豆5、人参20、椎茸10、マイタケ10、醤油、砂糖、酒 |
| | お味噌汁 | だし汁、味噌、お麩5、キャベツ、10 |
| 31月 | ホットケーキ | 小麦粉、BP、砂糖、油、豆乳 牛乳 |
| | 豚と大根のみそ煮 | 豚肉50、大根30、コンニャク10、醤油、酒、味噌、砂糖 |
| 1日 | 小松菜と豆腐の炒め | 小松菜20、豆腐20、トマト10、醤油、塩 (おすまし)蓮根5、人参5、だし、塩 |
| | 揚げじゃがいも | じゃがいも40、塩 牛乳 |
| 2日 | 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 |
| 3日 | イカと青梗菜のクリーム煮 | イカ20、青梗菜10、ヤングコーン10、キクラゲ3、白菜20、人参10、大根10、シチュールー コンソメ |
| | かき揚げ | サツマイモ5、エリンギ5、枝豆5、小麦粉、豆乳、だし |
| 4日 | フォカッチャ | 強力粉20、砂糖、塩、ドライイースト 牛乳 |