

日曜	献立	材料(グラム)
1火	ぶりの照り焼き おみそ汁 お餅	鰯30、酒、醤油、砂糖、生姜 胡瓜10、プチトマト5、ヤングコーン5 玉葱10、お揚げ5、人参10、だし、白味噌 生協より 牛乳
2水	鰯の梅煮 虎まんじゅう	鰯30、梅干し、だし (お味噌汁)ほうれん草5、豆腐3、だし、味噌 (ポテトサラダ)ジャガイモ20、コーン5、トマト5、レタス5、塩、豆乳 サツマイモ15、強力粉30、小麦粉10、砂糖、塩 牛乳
3木	ナゲッたら みそ汁 カップケーキ	たら40、米粉、塩、コンソメ、油、大蒜 (野菜の酢漬け)ゴボウ10、人参5、胡瓜5、酢、だし、砂糖 こんにゃく5、蒟蒻草5、味噌、だし 片栗粉、砂糖 小麦粉15、強力粉5、BP、塩、砂糖、油、豆乳、ジャム 牛乳
4金	鳥もつ鍋 ふかしカボチャ	鶏肉30、レバー20、砂肝10、人参20、ゴボウ10、ニラ10、もやし10、コンニャク10、エリンギ20 白菜20、ニンニク、砂糖、味噌、酒、塩 (玉葱リングフライ)玉葱20、小麦粉、豆乳、油 カボチャ30、ブルーネ5、牛乳
5土	ハヤシシチュー 市販菓子	鶏肉20、玉葱20、人参10、ジャガ芋30、ハヤシルー10 生協より 牛乳
7月	厚揚げとブロッコリ のカレー炒め じゃが餅	厚揚げ20、ブロッコリー20、白菜20、人参10、ジャガイモ20、豚ミンチ30、ニンニク、ナツメグ カレー粉、トマト20、椎茸10、エリンギ10、塩 (お味噌汁) 玉葱5、ひじき5、だし、味噌 馬鈴薯30、片栗粉、塩、醤油 牛乳
8火	カレイの 甘酢あんかけ お餅	カレイ30、塩、醤油、酒、ニンニク、生姜、コンソメ、片栗粉、ピーマン5、がらスープ、砂糖、酢 玉葱10、人参10、キャベツ、椎茸10 (おすまし)お揚げ10、ワカメ1、だし、醤油 生協より 牛乳
9水	スープスパゲティ 厚揚げのサラダ 果物	スパゲティ25、手羽先30、ヤングコーン10、茄子20、小松菜10、ピーマン10、プチトマト5、椎茸5 コンソメ、 厚揚げ10、ミックスビーンズ10、水菜5、ひじき3、酢、醤油、生姜 カレー粉、豆乳 生協より 牛乳
10木	カレーライス (誕生日会) パウンドケーキ	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 米粉、BP、砂糖、豆乳、油、ドライフルーツ、 牛乳
12土	クリームシチュー 市販菓子	鶏ミンチ20、玉葱20、人参10、ジャガ芋30、シチュールー10 生協より 牛乳
14月	鶏のさっぱり煮 みそ汁 黒パン	鶏肉30、馬鈴薯20、厚揚げ10、プチトマト20、ピーマン10、ナス10、キクラゲ3、だし、醤油、砂糖、酢 にんじん5、ひじき1、だし、味噌 米粉20、黒砂糖、塩、イースト、BP、豆乳、粉糖 牛乳
15火	鯖の味噌煮 レンコンの天ぷら お餅	鯖50、里芋20、ゴボウ10、人参20、ネギ5、イカ10、味噌、酒、砂糖、醤油 蓮根15、小麦粉、豆乳、だし 生協より 牛乳
16水	野菜の肉味噌あん 水菜のサラダ 果物	蓮根20、ゴボウ20、コンニャク10、小松菜10、人参10、牛ミンチ20、味噌、砂糖、だし 水菜10、コーン10、インゲン5、こんにゃく3、プチトマト5、豆乳、ピネガー、塩 生協より 牛乳
17木	ポトフ お揚げの甘辛あえ ドーナツ	手羽元30、蓮根30、人参20、キャベツ20、ブロッコリー20、トマト10、馬鈴薯10、パイヨン、酒 油揚げ10、人参、10、枝豆5、醤油、砂糖 小麦粉、BP、砂糖、豆乳、油 牛乳
18金	クリームコロッケ お味噌汁 果物	ジャガ芋50、玉葱20、合い挽きミンチ10、椎茸5、豆乳、パン粉、小麦粉、コンソメ、 人参5、お揚げ3、味噌 キャベツ10、トマト5、ブロッコリー10 生協より 牛乳
19土	お弁当の日 市販菓子	美味しいお弁当、よろしくお願ひします。 生協より 牛乳
21月	鮭と白菜の クリーム煮 ホットケーキ	白菜40、鮭30、人参10、玉葱10、カボチャ20、シメジ10、豆乳30、塩、砂糖、酒、 シチュールー、片栗粉 (青梗菜とコーンの和え物)青梗菜10、コーン10、プチトマト5、味噌、だし 小麦粉、BP、砂糖、油、豆乳 牛乳
22火	焼きそば みそ汁(ジャガ芋) お餅	豚肉20、そば50、キャベツ20、もやし10、お揚げ10、いか5、ニラ10、人参5、玉葱5、塩 ソース(ウスター、とんかつ)、酒、油、 ジャガ芋20、わかめ1、味噌3、酒 生協より 牛乳
24木	揚げ出し豆腐 ジャガイモのトマト 果物	豆腐40、片栗粉、だし、醤油、 里芋30、三度豆20、ナス20、人参10、 ジャガイモ30、プチトマト10、ミックスビーンズ5、こんにゃく10、トマトピューレ、ソース、生姜 生協より 牛乳
25金	舌平目のムニエル 蒟蒻草スープ みたらし団子	舌平目40、塩、コンソメ 蒟蒻草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 上新粉20、白玉粉20、醤油、砂糖、片栗粉 牛乳
26土	ハヤシシチュー 市販菓子	鶏肉20、玉葱20、人参10、ジャガ芋30、ハヤシルー10 生協より 牛乳
28月	牛肉とほうれん草 時雨炒め 大学芋	牛肉30、ほうれん草30、糸こんにゃく10、ヤングコーン5、人参10、キャベツ20、醤油、砂糖、酒 (おみそ汁)カボチャ25、厚揚げ10、味噌、酒、だし 椎茸20 サツマイモ30、黒ごま10、ごま油、砂糖