

日曜	献立	材料(グラム)
1 火	鯖の塩焼き	鯖50、塩 トマト10、胡瓜10、レタス5、ピネガー
	豆乳のスープ	豆乳、玉葱20、パプリカ5、人参10、インゲン5、塩、こしょう、コンソメ
	お餅	生協より 牛乳
2 水	厚揚げと大根のあんかけ	厚揚げ30、大根30、胡瓜10、人参10、パプリカ10、プチトマト5、だし、醤油、生姜、砂糖
	お味噌汁	小松菜10、玉葱5、だし、味噌 (小芋の天ぷら)小芋20、だし、小麦粉、白味噌、油
	果物	生協より 牛乳
3 木	味噌カツ	豚肉30、塩、こしょう、酒、パン粉、小麦粉 赤味噌 (味噌汁)玉葱5、ひじき5、味噌、だし
	人参グラッセ	人参30、コンソメ、塩、砂糖、油(ポテトサラダ)ジャガイモ20、コーン10、キュウリ5、レタス3、豆乳、ピネガー
	ぶかし芋	ジャガイモ20、人参20、牛乳
4 金	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、ゴボウ10、人参10、白菜10、三度豆5、醤油、砂糖、
	味噌汁	豆腐10、ほうれん草5、味噌、だし レタス10、トマト10、
	ういろう	白玉粉20、水230、上新粉100、砂糖130 牛乳
5 土	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
7 月	魚のみぞれ鍋	シイラ50、玉葱20、人参20、小松菜20、インゲン5、厚揚げ10、大根20、白菜20、酒、醤油、砂糖 (カボチャのごま和え)カボチャ20、切り干し大根10、鰹節5、醤油、砂糖
	黒糖蒸しパン	黒糖10、豆乳、塩、BP、小麦粉、枝豆 牛乳
8 火	チキンソテー	とり肉30、塩、こしょう、酒、ケチャップ、カレー粉、 トマト、レタス
	ニラとコーンの豆腐煮	豆腐30、ニラ5、コーン5、だし、醤油、砂糖、酒 (お味噌汁)じゃがいも5、ワカメ1、だし、みそ
	お餅	生協より 牛乳
9 水	イカと青梗菜のクリーム煮	イカ40、青梗菜20、ヤングコーン10、キクラゲ5、人参20、里芋10、カブ20、シチュールー、ショウガ
	ひじきの炊いたの	ひじき10、お揚げ5、枝豆3、醤油、砂糖、 玉葱20、レタス5、パプリカ5
	果物	生協より 牛乳
10 木	春巻き	牛ミンチ20、ブロッコリー10、玉葱20、人参5、椎茸5、春雨20、カレー粉、春巻きの皮
	ひじきのみそ汁	ひじき10、豆腐5、だし、味噌 プチトマト10、レタス5、ほうれん草5
	黒糖蒸しパン	黒糖10、豆乳、塩、BP、小麦粉、グリーンピース 牛乳
11 金	ぶりの照り焼き	鰯30、酒、醤油、砂糖、生姜 胡瓜10、レタス5
	豆乳スープ	豆乳、薩摩芋30、人参20、ほうれん草10、塩、こしょう
	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
14 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、プチトマト5、人参10、キャベツ20、醤油、砂糖、酒 (カブラと厚揚げのみそ汁)カブラ20、厚揚げ5、味噌、酒
	焼き芋	さつまいも30、プルーン、牛乳
	お餅	生協より 牛乳
15 火	鰯の唐揚げ	鰯30、醤油、生姜、砂糖、片栗粉 大根10、人参5、レタス、ピネガー、塩
	みそ汁	玉葱5、菠薐草5、味噌、だし
	お餅	生協より 牛乳
16 水	アジの南蛮漬け	アジ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
	お味噌汁	小松菜10、コンニャク5、だし、味噌
	おむすび	米、塩、ゆかり、青のり 牛乳
17 木	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
18 金	スマレ組お別れパーティー	お楽しみに！！(ご飯はいりません)
19 土	お弁当の日	美味しいお弁当、よろしくお願ひします。
	市販菓子	生協より 牛乳
22 火	肉じゃが	牛肉30、ジャガイモ30、玉葱20、糸コンニャク10、キヌサヤ5、ブロッコリー10、醤油、砂糖、酒
	小松菜のおかか和え	小松菜20、鰹節5、コーン10、醤油、砂糖、
	お餅	生協より 牛乳
23 水	アスパラと鶏肉のスパゲティー	鶏ささみ20、アスパラガス20、人参10、カブ10、菜の花5、パプリカ5、スパゲティー25、塩、醤油、 (オニオンスープ)玉葱10、ジャガイモ3、あおさ、コンソメ、豆乳、油 大葉3、油、
	果物	生協より 牛乳
	赤魚の天ぷら	赤魚30、小麦粉、だし、豆乳 (おすまし)わかめ5、ゴボウ5、だし、醤油、砂糖
24 木	こんにゃくの味噌煮	こんにゃく10、人参5、なす3、赤みそ、砂糖、(酢の物)イカ5、胡瓜5ひじき5、酢、醤油、砂糖
	アップルパイ	リンゴ50、砂糖、米粉、
	ミートローフ	合い挽きミンチ50、ブロッコリー20、馬鈴薯5、枝豆5、人参10、塩、パン粉
25 金	しょうがスープ	高野豆腐5、白菜5、鶏ガラスープ、生姜汁、ごま油、 レタス トマト
	チュウリップ	鶏手羽元50、塩、生姜、醤油、酒、からし、油、米粉、
	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
26 土	市販菓子	生協より 牛乳
	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、コーン3、椎茸5、白菜20
28 月	ニラせんべい	ニラ20、小麦粉、豆乳、醤油、ニンニク、油 牛乳
	唐揚げ	鳥肉50、塩、酒、ニンニク、ショウガ、醤油、小麦粉、油 キャベツ20、プチトマト10
29 火	きんぴら	ゴボウ20、人参20、砂糖、醤油、(コーンスープ)コーン20、コンソメ、豆乳、塩
	ホットケーキ	小麦粉、BP、砂糖、油、豆乳 牛乳