

日曜	献立	材料(グラム)
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	切り干し大根筑前煮 味噌汁	切り干し大根10, 鶏肉20, こんにゃく20, 厚揚げ10, ゴボウ10, 人参10, 白菜10, 三度豆5, 醤油, 砂糖, 豆腐10, ほうれん草5, 味噌, だし レタス10, トマト10,
	ふかし芋	ジャガイモ20, 人参20, 牛乳
5火	鯖の塩焼き 豆乳のスープ	鯖50, 塩 トマト10, 胡瓜10, レタス5, ビネガー 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
6水	トンカツ 人参グラッセ	豚肉30, 塩, こしょう, 酒, パン粉, 小麦粉 (味噌汁)玉葱5, ひじき5, 味噌, だし 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, お揚げ3, 豆乳, ビネガー
	果物とスルメ	生協より 牛乳
7木	サワラの味噌焼き 高野豆腐のあんかけ	さわら50, 味噌, 砂糖, 酒 胡瓜10, トマト10 (おすまし)ネギ3, お麩3, だし, 醤油, 砂糖 高野豆腐30, 枝豆5, 人参5, だし, 醤油, 砂糖, 片栗粉
	あん白玉	白玉粉, こしあん, パイン10 牛乳
8金	ミートローフ お味噌汁	合い挽きミンチ40, フロッキー20, ジャガイモ5, 人参10, 玉葱10, 塩, ケチャップ, パン粉 大根20, わかめ5, だし, 味噌 レタス トマト
	ニラぜんべい	ニラ20, 小麦粉, 豆乳, 醤油, ニンニク, 油 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	肉じゃが お味噌汁	牛肉30, ジャガイモ50, 玉葱20, 糸コンニャク10, 三度豆5, 椎茸10, 人参20, 醤油, 砂糖, 酒 だし汁, 味噌, お揚げ30, キャベツ, 10
	カップケーキ	小麦粉15, 強力粉5, BP, 塩, 砂糖, 油, 豆乳, ジャム 牛乳
12火	鮭フライ お芋の和え物	鮭30, パン粉, 豆乳, 小麦粉, 油 (おみそ汁)人参10, 高野豆腐10, 味噌, だし ジャガイモ30, サヤエンドウ5, えのき3, 酢, 油, 砂糖, 塩, こしょう プチトマト10, 大葉5
	お餅	生協より 牛乳
13水	イカと青梗菜のクリーム煮 ひじきの炊いたの	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10, お揚げ5, 枝豆3, 醤油, 砂糖, トマト20, レタス5
	果物とスルメ	生協より 牛乳
14木	鶏団子の中華スープ 里芋の天ぷら	鶏ミンチ20, 玉葱20, 生姜3, 大葉1, 片栗粉, 塩, 蒟蒻草20, 人参10, ゴボウ10, キャベツ10 さといも30, 小麦粉, 片栗粉, 油 だし 椎茸10, ヤングコーン5
	みたらし団子	上新粉20, 白玉粉20, 醤油, 砂糖, 片栗粉 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	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
18月	春キャベツの クリーム煮	キャベツ50, 鶏ミンチ30, 人参10, 玉葱10, 里芋20, アスパラガス5, ヤングコーン20, 豆乳30, 塩, 砂糖, 酒 中華スープ, 片栗粉 (かぶとコーンの梅煮)カブラ10, プチトマト10, 胡瓜5, こんにゃく5, 梅干し, だし
	ふかしカボチャ	カボチャ30, プルーン5, 牛乳
19火	鶏肉の竜田揚げ 豆サラダ	鶏肉20, 生姜, 醤油, 酒, 片栗粉 (お味噌汁)玉葱5, 人参3, だし, 味噌 ミックスビーンズ10, コーン3, キャベツ20, マカロニ2, プチトマト3, 酢, オリーブオイル, カレー粉
	お餅	生協より 牛乳
20水	ぶりの照り焼き おみそ汁	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 ジャガイモ30, 玉葱5, 人参10, だし, 白味噌
	果物とスルメ	生協より 牛乳
21木	八宝菜	豚肉20, 玉葱20, 人参10, 白菜20, 椎茸20, アスパラガス10, カリフラワー10, いか10, キクラゲ2 鶏ガラスープ, しょうゆ(濃い口, 薄口), 味噌, 片栗粉, 油
	黒糖蒸しパン	黒糖10, 豆乳, 塩, BP, 小麦粉, 枝豆 牛乳
22金	スパゲティー ミートソース	合い挽きミンチ20, スパゲティー25, 玉葱20, 人参10, ナス10, トマトピューレ, オイル, コンソメ ヤングコーン20, (小松菜とパプリカのサラダ)小松菜10, パプリカ5, レーズン3, 油 塩, 酢
	わらびもち	わらび粉, 砂糖, 水, きなこ 牛乳
23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
25月	ひじきと春野菜の煮物 お味噌汁	ひじき30, 厚揚げ30, ニンニク5, キュウリ30, ナス20, アスパラ20, トマト20, カブ10, マイタケ10, 酒, 塩, セロリ10 キャベツ10, コンニャク5, だし, 味噌
	ブドウゼリー	ブドウジュース, アガー, 砂糖, 牛乳
26火	魚の南蛮漬け お味噌汁	ちか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
	お餅	生協より 牛乳
27水	ポークジンジャー 大根とお揚げのみそ汁	豚肉40, 生姜, 塩, 醤油, 砂糖 キャベツ10, 人参10, コーン5, 豆乳, ビネガー 大根20, お揚げ5, 味噌, 酒
	果物とスルメ	生協より 牛乳
28木	鳥肉のバイン炒め	鶏肉20, バイナップル10, 人参10, 玉葱20, 椎茸20, キャベツ10, ヤングコーン5, 塩 フロッキー10, コンソメ, 酒, ケチャップ (おみそ汁)ジャガイモ10, ネギ5, だし, 味噌
	ドーナッツ	小麦粉, BP, 砂糖, 豆乳, 油 牛乳
30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