

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|----|---|---------------------------------|---------------------|--------------|-----------------------|--|
| 1 | 水 | おかか粥 玉ねぎと麩豆乳煮 にんじん甘煮 | 豆乳くずもち 豆乳バナナパン粥 | かつお節・豆乳 | 精白米・麩・砂糖・片栗粉・パン粉 | 玉ねぎ・にんじん・バナナ |
| 2 | 木 | 青のり粥 じゃが芋とコーン甘煮 とうふとにんじん煮 | ヨーグルト いちごパン粥 | ヨーグルト・とうふ・豆乳 | 精白米・じゃが芋・砂糖・パン粉 | 青のり・コーン缶・にんじん・いちごジャム |
| 7 | 火 | お粥 ほうれん草と白菜豆乳煮 にんじんとコーン煮 | きな粉くずもち 豆乳パン粥 | 豆乳・きな粉 | 精白米・砂糖・片栗粉・パン粉 | ほうれん草・白菜・にんじん・コーン缶 |
| 8 | 水 | トマト粥 青のりポテト にんじんと玉ねぎ豆乳煮 | オレンジゼリー フルーツパン粥 | 豆乳 | 精白米・じゃが芋・砂糖・パン粉 | トマト缶・青のり・にんじん・玉ねぎ・オレンジジュース・アガー・みかん缶・パイン缶 |
| 9 | 木 | にんじんパン粥 じゃが芋の豆乳煮 白菜の磯煮 | にんじんくず煮 青のり粥 | 豆乳 | 精白米・じゃが芋・砂糖・パン粉・片栗粉 | にんじん・白菜・青のり |
| 10 | 金 | お粥 麩とコーン煮 にんじん豆乳煮 | ジャムヨーグルト フルーツパン粥 | 豆乳・ヨーグルト | 精白米・麩・砂糖・パン粉 | コーン缶・にんじん・いちごジャム・フルーツカクテル缶 |
| 11 | 土 | お粥 磯とうふ さつま芋甘煮 | かぼちゃの甘煮 きな粉くずもち | とうふ・きな粉 | 精白米・さつま芋・砂糖・片栗粉 | 青のり・かぼちゃ |
| 13 | 月 | きな粉粥 にんじんと麩のくたくた煮 黄桃 | さつま芋の豆乳煮 コーン粥 | きな粉・豆乳 | 精白米・麩・さつま芋 | にんじん・黄桃缶・コーン缶 |
| 14 | 火 | 豆乳粥 おかかじゃが芋 キャベツと麩煮 | きな粉くずもち 豆乳パン粥 | 豆乳・かつお節・きな粉 | 精白米・じゃが芋・麩・砂糖・片栗粉・パン粉 | キャベツ |
| 15 | 水 | トマトパン粥 にんじんと玉ねぎ煮 みかんくずもち | くずもち おかか粥 | かつお節 | 精白米・パン粉・砂糖・片栗粉 | トマト缶・にんじん・玉ねぎ・みかん缶 |
| 16 | 木 | お粥 玉ねぎと麩煮 かぼちゃの豆乳煮 | きな粉バナナ 青のりポテト | 豆乳・きな粉 | 精白米・麩・砂糖・じゃが芋 | 玉ねぎ・かぼちゃ・バナナ・青のり |
| 17 | 金 | コーン粥 じゃが芋きな粉 にんじん甘煮 | きな粉くずもち 豆乳パン粥 | きな粉・豆乳 | 精白米・じゃが芋・砂糖・片栗粉・パン粉 | コーン缶・にんじん |
| 18 | 土 | お粥 にんじんとだいこん煮 玉ねぎと麩豆乳煮 | 青のりポテト きな粉パン粥 | 豆乳・きな粉 | 精白米・麩・じゃが芋・砂糖・パン粉 | にんじん・だいこん・玉ねぎ・青のり |



| 日 | 曜 | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---------------------|--------------|------------------------|--------------------------------|
| 20 | 月 | にんじん粥 じゃが芋の豆乳煮 玉ねぎとブロッコリー煮 | くずもち 菜めし粥 | 豆乳 | 精白米・じゃが芋・砂糖・片栗粉 | にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー・ 菜めしの素 |
| 21 | 火 | お粥 トマトのじゃが芋煮 にんじんと麩のくたくた煮 | さつま芋甘煮 きな粉パン粥 | きな粉 | 精白米・じゃが芋・麩・さつま芋・砂糖・パン粉 | トマト缶・にんじん |
| 22 | 水 | コーンパン粥 じゃが芋と玉ねぎ磯煮 ブロッコリーとにんじん煮 | くずもち おかか粥 | かつお節 | 精白米・パン粉・じゃが芋・砂糖・片栗粉 | コーン缶・玉ねぎ・青のり・ブロッコリー・にんじん |
| 23 | 木 | お粥 キャベツと麩煮 じゃが芋とにんじん豆乳煮 | きな粉くずもち 豆乳いちごパン粥 | 豆乳・きな粉 | 精白米・麩・じゃが芋・砂糖・片栗粉・パン粉 | キャベツ・にんじん・いちごジャム |
| 24 | 金 | 青のり粥 にんじんと麩のくたくた煮 玉ねぎ磯豆乳煮 | パインヨーグルト フルーツゼリー | 豆乳・ヨーグルト | 精白米・麩・砂糖 | 青のり・にんじん・玉ねぎ・パイン缶・黄桃缶・みかん缶・アガー |
| 25 | 土 | お粥 小松菜と麩煮 だいこんとにんじん豆乳煮 | コーンくずもち 豆乳パン粥 | 豆乳 | 精白米・麩・砂糖・片栗粉・パン粉 | 小松菜・だいこん・にんじん・コーン缶 |
| 27 | 月 | おかか粥 じゃが芋とブロッコリー豆乳煮 にんじんと玉ねぎ煮 | くずもち きな粉粥 | かつお節・豆乳・きな粉 | 精白米・じゃが芋・砂糖・片栗粉 | ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ |
| 28 | 火 | 豆乳パン粥 かぼちゃの豆乳煮 にんじん甘煮 | りんごゼリー 青のりポテト | 豆乳 | パン粉・砂糖・じゃが芋 | かぼちゃ・にんじん・りんごジュース・アガー・青のり |
| 29 | 水 | にんじん粥 春雨とコーン豆乳煮 ほうれん草と麩の煮物 | みかんヨーグルト きな粉パン粥 | 豆乳・ヨーグルト・きな粉 | 精白米・春雨・麩・砂糖・パン粉 | にんじん・コーン缶・ほうれん草・みかん缶 |
| 30 | 木 | お粥 高野とうふ磯煮 にんじんとだいこん煮 | くずもち 豆乳パン粥 | 高野とうふ・豆乳 | 精白米・砂糖・片栗粉・パン粉 | 青のり・にんじん・だいこん |
| 31 | 金 | コーン粥 玉ねぎと麩煮 にんじん豆乳煮 | きな粉くずもち 豆乳いちごパン粥 | 豆乳・きな粉 | 精白米・麩・砂糖・片栗粉・パン粉 | コーン缶・玉ねぎ・にんじん・いちごジャム |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

※ 食材の入荷の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。