



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	くずもち いちごパン粥	とうふ・豆乳	精白米・じゃが芋・砂糖・パン粉・片栗粉	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	くずもち フルーツパン粥	豆乳	精白米・麩・砂糖・パン粉・片栗粉	コーン缶・にんじん・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	パインくずもち フルーツゼリー	豆乳	精白米・麩・砂糖・片栗粉	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	みかんくずもち きな粉パン粥	豆乳・きな粉	精白米・春雨・麩・砂糖・パン粉・片栗粉	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。