

| 日付  | 10  | 11  | 12  | 13   | 16   | 17   |
|-----|---|---|---|--|--|--|
| 献立名 | 白飯<br>牛乳<br>桜かまぼこの吸物<br>里芋のそぼろあん<br>煮浸し   | 若布ご飯<br>牛乳<br>春野菜の味噌汁<br>鶏肉の照焼き<br>胡麻和え                       | 白飯<br>牛乳<br>どさんこ汁<br>鯖の塩焼き<br>がんもどきのうま煮   | フレッシュロール<br>牛乳<br>カレースープ<br>メンチカツ<br>バジリコスパゲティ   | 白飯<br>牛乳<br>ハヤシライス<br>シーザーサラダ<br>河内晩柑<br>シーザードレッシング  | コッペパン<br>牛乳<br>チャウダー<br>ロングウインナーのケチャップソース<br>ガーリックポテト  |
| 材料名 | 白飯  | 若布ご飯  | 白飯  | フレッシュロール   | 白飯   | コッペパン  |
|     | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   |
|     | 水<br>昆布<br>削節<br>しめじ<br>大根<br>かまぼこ<br>みりん<br>薄口醤油<br>食塩<br>あさつき<br>小松菜                  | 水<br>昆布<br>削節<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>ごぼう<br>味噌<br>大豆<br>あさつき<br>板ふ | 油<br>生姜<br>にんにく<br>豚肉<br>清酒<br>玉ねぎ<br>人参<br>じゃがいも<br>水<br>削節<br>味噌<br>コーン<br>長ねぎ<br>バター         | 油<br>豚肉<br>清酒<br>玉ねぎ<br>人参<br>マッシュルーム<br>水<br>液体スープチキン<br>カレー粉<br>食塩<br>こしょう<br>赤ピーマン<br>コーン<br>キャベツ | 油<br>にんにく<br>生姜<br>豚肉<br>清酒<br>水<br>液体スープチキン<br>玉ねぎ<br>人参<br>マッシュルーム<br>ハヤシルウ<br>デミソース<br>中濃ソース<br>ケチャップ<br>醤油<br>食塩<br>こしょう | 油<br>鶏肉<br>清酒<br>玉ねぎ<br>人参<br>水<br>液体スープチキン<br>マッシュルーム<br>キャベツ<br>牛乳<br>豆乳<br>食塩<br>こしょう<br>生クリーム<br>アスパラガス<br>パセリ |
|     | 里芋<br>油<br>生姜<br>鶏肉<br>清酒<br>水<br>玉ねぎ<br>和風だし<br>砂糖<br>みりん<br>味噌<br>醤油<br>澱粉<br>グリーンピース | 鶏肉<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>砂糖<br>清酒<br>みりん<br>醤油<br>生姜<br>澱粉    | 鯖   | メンチカツ<br>油   | キャベツ<br>きゅうり<br>人参<br>新筍   | ウインナー<br>玉ねぎ<br>水<br>ケチャップ<br>トマト<br>中濃ソース<br>砂糖   |
|     | 油揚げ<br>人参<br>チンゲン菜<br>白菜<br>もやし<br>みりん<br>醤油<br>食塩<br>粉かつお                              | キャベツ<br>人参<br>いんげん<br>こんにゃく<br>ひじき<br>みりん<br>砂糖<br>醤油<br>ごま   | 油<br>鶏肉<br>清酒<br>水<br>昆布<br>削節<br>大根<br>人参<br>こんにゃく<br>がんもどき<br>砂糖<br>みりん<br>薄口醤油<br>食塩<br>いんげん | オリーブオイル<br>ベーコン<br>白ワイン<br>玉ねぎ<br>スパゲティ<br>スープストックチキン<br>醤油<br>食塩<br>こしょう<br>ガーリックパウダー<br>バジリコ       | 河内晩柑   |  |
|     |   |   |   |  | シーザードレッシング   | バター<br>にんにく<br>人参<br>じゃがいも<br>食塩<br>こしょう<br>枝豆<br>コーン  |
|     |   |   |   |  |  |  |
|     |   |   |   |  |  |  |
|     |   |   |   |  |  |  |
|     |   |   |   |  |  |  |

| 日付  | 18  | 19   | 20  | 23  | 24   | 25  |
|-----|---|--|---|---|--|---|
| 献立名 | 白飯<br>牛乳<br>豚汁<br>鶏そぼろ丼<br>レモンゼリー   | 麦ご飯<br>牛乳<br>麻婆豆腐丼<br>中華サラダ<br>フルーツミックス<br>中華ドレッシング  | 白飯<br>牛乳<br>けんちん汁<br>シシャモのゆかり揚げ<br>新じゃがのそぼろ煮  | 梅ちりご飯<br>牛乳<br>もずくの味噌汁<br>厚焼玉子<br>大根と油揚げの炊いたん                           | 白飯<br>牛乳<br>ポークカレーライス<br>グリーンサラダ<br>せとか<br>イタリアンドレッシング   | 白飯<br>牛乳<br>玉ねぎの味噌汁<br>鱈フライ<br>ごぼうのしぐれ煮<br>卓上ソース  |
| 材料名 | 白飯  | 麦ご飯  | 白飯  | 梅ちりご飯   | 白飯   | 白飯  |
|     | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  |
|     | 油<br>豚肉<br>清酒<br>人参<br>ごぼう<br>大根<br>こんにゃく<br>水<br>削節<br>里芋<br>味噌<br>長ねぎ   | 油<br>にんにく<br>生姜<br>トウバンジャン<br>豚肉<br>清酒<br>玉ねぎ<br>人参<br>水<br>液体スープポーク中華<br>砂糖<br>テンメンジャン<br>味噌<br>醤油<br>食塩<br>こしょう<br>澱粉<br>豆腐<br>長ねぎ | 水<br>昆布<br>削節<br>人参<br>大根<br>れんこん<br>ごぼう<br>しいたけ<br>こんにゃく<br>醤油<br>食塩<br>豆腐<br>長ねぎ  | 水<br>昆布<br>削節<br>玉ねぎ<br>もずく<br>味噌<br>長ねぎ<br>小松菜<br><br>厚焼玉子             | 油<br>にんにく<br>生姜<br>豚肉<br>清酒<br>水<br>液体スープチキン<br>玉ねぎ<br>人参<br>じゃがいも<br>りんご<br>カレールウ<br>中濃ソース<br>ケチャップ<br>醤油<br>食塩<br>こしょう | 水<br>昆布<br>削節<br>しめじ<br>玉ねぎ<br>大根<br>大豆<br>味噌<br>小松菜  |
|     | 油<br>生姜<br>鶏肉<br>玉ねぎ<br>筍<br>人参<br>醤油<br>砂糖<br>食塩<br>清酒<br>みりん<br>卵<br>枝豆 | もやし<br>きゅうり<br>人参<br>茎若布<br>コーン  | シシャモ<br>小麦粉<br>しそ<br>水<br>食塩<br>油   | 水<br>削節<br>鶏肉<br>油揚げ<br>大根<br>人参<br>かぶ<br>清酒<br>砂糖<br>みりん<br>薄口醤油<br>水菜 | キャベツ<br>きゅうり<br>アスパラガス<br>青大豆  | 油<br>生姜<br>豚肉<br>清酒<br>人参<br>ごぼう<br>水<br>削節<br>さつま揚げ<br>しらたき<br>しいたけ<br>砂糖<br>みりん<br>醤油<br>いんげん |
|     | レモンゼリー  | りんご<br>みかん<br>桃<br>パイナップル  | 油<br>豚肉<br>清酒<br>玉ねぎ<br>人参<br>新じゃがいも<br>水<br>削節<br>砂糖<br>みりん<br>醤油<br>澱粉<br>グリーンピース |   | せとか  |   |
|     |   | 中華ドレッシング   |   |   | イタリアンドレッシング  |   |
|     |   |  |   |   |  | 卓上中濃ソース   |
|     |   |  |   |   |  |   |
|     |   |  |   |   |  |   |

| 日付  | 26   | 27  |  |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 献立名 | ココア食パン<br>牛乳<br>ミネストローネ<br>鮭のハーブ焼き<br>キャベツと卵のソテー   | 白飯<br>牛乳<br>石狩汁<br>鶏肉の唐揚げ<br>新筍のおかか炒め                               |  |  |  |  |
| 材料名 | ココア食パン   | 白飯  |  |  |  |  |
|     | 牛乳   | 牛乳  |  |  |  |  |
|     | 油<br>セロリー<br>玉ねぎ<br>人参<br>水<br>液体スープチキン<br>いんげん豆<br>ローレル<br>オレガノ<br>トマト<br>ケチャップ<br>ウインナー<br>食塩<br>こしょう<br>レタス | 水<br>削節<br>生姜<br>鮭<br>清酒<br>玉ねぎ<br>人参<br>大根<br>里芋<br>味噌<br>長ねぎ      |  |  |  |  |
|     | 鮭<br>食塩<br>ガーリックパウダー<br>バジリコ   | 鶏肉<br>にんにく<br>生姜<br>清酒<br>醤油<br>澱粉<br>油                             |  |  |  |  |
|     | ベーコン<br>エリンギ<br>キャベツ<br>スープストックチキン<br>食塩<br>こしょう<br>コーン<br>赤ピーマン<br>卵<br>ほうれん草                                 | ごま油<br>新筍<br>人参<br>ごぼう<br>さつま揚<br>みりん<br>砂糖<br>薄口醤油<br>粉かつお<br>いんげん |  |  |  |  |
|     |  |   |  |  |  |  |