

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん 鶏肉のフレーク焼き いんげんとコーンのソテー レタススープ	ぱりんこ お茶	米、じゃがいも、 マヨネーズ、片栗 粉、コーンフレー ク、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、ち くわ、ベーコン、 チーズ、粉チーズ	いんげん、レタス、にんじ ん、たまねぎ、コーン缶	もちもちチーズポテト 牛乳
2	金	シーフードカレー トマトときゅうりのサラダ バナナ	バタークッキー 豆乳	米、じゃがいも、 マカロニ、砂糖、 押麦、油	牛乳、豚肉、えび、 いか、冷凍あさり、 きな粉	バナナ、きゅうり、たまね ぎ、ミニトマト、にんじ ん、キャベツ、コーン缶	マカロニあべかわ 牛乳
3	土	とんこつ風ラーメン ピーマンのツナ和え 一口ゼリー	ぼたぼた焼き お茶	ゆで中華めん、砂 糖、ごま油、ごま	調製豆乳、豚肉、ツ ナ缶	グレープジュース、ピーマ ン、キャベツ、にんじん、 もやし、コーン缶、葉ねぎ	バニラクリームサンド ハッピーターン グレープジュース
5	月	わかめごはん 鮭の塩焼き 切干大根の旨煮 みそ汁（小松菜）	クラッカー 豆乳	米、里芋、砂糖	鮭、カルピス、米み そ、油揚げ、調製豆 乳	小松菜、みかん缶、パナ ナ、にんじん、もも缶、た まねぎ、切干大根、グリン ピース	ホワイトボンチ お茶
6	火	ごはん 豚肉の香味焼き ごまサラダ みそ汁（もやし）	一口ゼリー 星っこ お茶	米、小麦粉、マヨ ネーズ、砂糖、 コーンフレーク、 バター、ごま	牛乳、豚肉、ちく わ、米みそ、卵、調 製豆乳、脱脂粉乳、 カットわかめ	もやし、キャベツ、たまね ぎ、小松菜、にんじん、葉 ねぎ、干しぶどう、にんに く	ストーンクッキー 牛乳
7	水	ごはん さばの香りみそ焼き キャベツの磯和え かき玉汁	バナナ いちごウエハース お茶	米、小麦粉、砂 糖、マーガリン、 片栗粉、ごま油、 ごま	牛乳、さば、卵、脱 脂粉乳、チーズ、米 みそ、焼きのり、 カットわかめ	バナナ、キャベツ、にんじ ん、小松菜、コーン缶、チ ンゲン菜、たまねぎ	コーン蒸しパン 牛乳
8	木	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き オクラのお浸し 五目みそ汁（大根・あげ）	もも缶 りんごジャムサンド 豆乳	米、食パン、里 芋、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調 製豆乳、米みそ、油 揚げ、きな粉、かつ お節	もも缶、オクラ、大根、 キャベツ、にんじん、葉ね ぎ、りんごジャム、しょう が、にんにく	きなこフレンチトースト 牛乳
9	金	麦ごはん いかのケチャップ焼き コロコロサラダ きのこスープ	オレンジ ミニのりすけ お茶	米、ぎょうざの 皮、マヨネーズ、 押麦、ごま	牛乳、いか、とろけ るチーズ、しらす干 し、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、ごぼ う、枝豆、にんじん、しめ じ、えのきだけ、しいた け、コーン缶、葉ねぎ、レ モン果汁	じゃこせんべい 牛乳
10	土	焼き鶏丼 みそ汁（生揚げ） パイン缶	源氏パイ お茶	米、油	鶏もも肉、生揚げ、 米みそ、焼きのり、 カットわかめ	オレンジジュース、パナ ナ、パイン缶、たまねぎ、 にんじん、いんげん、葉ね ぎ	バナナ アスパラガス オレンジジュース
12	月	ごはん 豚肉のピカタ コールスローサラダ オニオンスープ	一口ゼリー 二色せんべい お茶	米、ホットケーキ 粉、砂糖、マヨ ネーズ、小麦粉、 オリーブ油、パ ター	牛乳、豚肉、卵、調 製豆乳、おから、脱 脂粉乳、ハム、粉 チーズ	キャベツ、たまねぎ、にん じん、コーン缶、パセリ	おからココア蒸しパン 牛乳
13	火		ブチスティック 豆乳	参 観 日			
14	水	ごはん 鶏の甘辛揚げ もやしとニラの和え物 みそ汁（なす）	ミニハート お茶	米、じゃがいも、 片栗粉、油、砂 糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏レバー、鶏 もも肉、ホイップク リーム、米みそ、ハ ム、油揚げ、カット わかめ	もやし、にら、なす、たま ねぎ、にんじん、葉ねぎ	キャラメルプリン お茶
15	木	カラフル納豆丼 ハムサラダ バナナ	花せんべい お茶	米、小麦粉、和風 ドレッシング、な がいも、油	牛乳、挽きわり納 豆、豚肉、ハム、 卵、かつお節、焼き のり、あおのり	バナナ、キャベツ、オク ラ、にんじん、きゅうり、 コーン缶、葉ねぎ	お好み焼き 牛乳

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	金	ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー 中華風和え物（春雨） わかめスープ	もも缶 英字ビスケット 豆乳	米、食パン、マヨ ネーズ、はるさ め、ごま油、砂 糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚 肉、ツナ缶、卵、 カットわかめ	もも缶、チンゲン菜、たま ねぎ、もやし、にんじん、 きゅうり、キャベツ、葉ね ぎ	ツナサンド 牛乳
17	土	豚丼 みそ汁（じゃがいも） パイン缶	ハッピーターン お茶	米、じゃがいも、 押麦、砂糖、油、 ごま	豚肉、米みそ	パイン缶、たまねぎ、にん じん、ほうれん草、えのき だけ	いちごゼリー ぱりんこ お茶
19	月	ごはん 赤魚の煮つけ 納豆和え（キャベツ） みそ汁（里芋）	一口チーズ アニマルビスケット 豆乳	米、小麦粉、里 芋、砂糖、バター	牛乳、赤魚、挽きわ り納豆、チーズ、 卵、調製豆乳、米み そ、脱脂粉乳、かつ お節	キャベツ、たまねぎ、小松 菜、にんじん、夏みかん 缶、しょうが	夏みかんケーキ 牛乳
20	火	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き チンゲン菜のゆかり和え みそ汁（あさり）	ミレービスケット お茶	米、白玉粉、三温 糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調 製豆乳、米みそ、き な粉、あさり、カッ トわかめ	たまねぎ、チンゲン菜、に んじん、キャベツ、葉ねぎ	きなこパン 牛乳
21	水	麦ごはん さわらの和風あんかけ きゅうりと人参の昆布和え みそ汁（なめこ）	もも缶 胚芽クッキー お茶	米、ホットケーキ 粉、押麦、砂糖	牛乳、さわら、木綿 豆腐、牛乳、卵、米 みそ、塩こんぶ	もも缶、たまねぎ、きゅう り、にんじん、キャベツ、 ブルーベリージャム、なめ こ、コーン缶、えのきだけ	ホットケーキ （ブルーベリージャム） 牛乳
22	木	かえるパン キャベツとツナのドレ和え チキンスープ バナナ	ウエハース 豆乳	ロールパン、じゃ がいも、フレンチ ドレッシング	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ缶、ちくわ、ハム	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、りんご、にんじん、 コーン缶、干しぶどう、 きゅうり	あじさいゼリー ウエハース（3上のみ） お茶
23	金	ごはん ちくわのマヨチーズ焼き 梅サラダ 大豆のトマトスープ	パイン缶 ハッピーターン お茶	米、コーンフレー ク、マヨネーズ、 砂糖、バター	牛乳、ちくわ、蒸し 大豆、ピザ用チー ズ、豚ひき肉、ベー コン	パイン缶、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、きゅうり、 切干大根、グリンピース、 うめ干し	マシュマロフレーク 牛乳
24	土	肉サラダうどん キャベツの香り漬け 一口ゼリー	サラダせんべい お茶	干しうどん、砂 糖、ごま	豚肉	野菜ジュース、キャベツ、 レタス、赤ピーマン、黄 ピーマン、にんじん、レモ ン果汁	たい焼き 野菜ジュース
26	月	麦ごはん 鶏の照り焼き キャベツのお浸し 麴のみそ汁	クラッカー お茶	米、小麦粉、三温 糖、押麦、焼酎、 バター、ごま	牛乳、鶏もも肉、米 みそ、卵、脱脂粉 乳、かつお節、カッ トわかめ	きゅうり、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、葉ねぎ	塩クッキー 牛乳
27	火	ジャージャー麺 ほうれん草とにんじんのナムル バナナ	ホームパイ 豆乳	ゆで中華めん、 米、三温糖、ごま 油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、ピ ザ用チーズ、ベー コン、米みそ、赤みそ	バナナ、もやし、ほうれん 草、きゅうり、にんじん、 コーン缶、たまねぎ、ピー マン、ゆでだけのこ、白ね ぎ	ライスピザ 牛乳
28	水	ごはん あじのカレームニエル コーンサラダ モロヘイヤスープ	一口ゼリー きなこせんべい お茶	米、片栗粉、砂 糖、油、粉糖、小 麦粉	牛乳、あじ、調製豆 乳、ウインナー、凍 り豆腐	キャベツ、にんじん、きゅ うり、たまねぎ、えのきた け、コーン缶、モロヘイ ヤ、干しいたけ	凍り豆腐の カトーショコラ風 牛乳
29	木	ごはん 豚肉となすのみそ炒め ひじきとちりめんの中華サラダ 春雨スープ	オレンジ ぱりんこ お茶	米、小麦粉、砂 糖、はるさめ、ご ま油、バター	牛乳、豚肉、卵、牛 乳、脱脂粉乳、しら す干し、米みそ、ひ じき	オレンジ、たまねぎ、にん じん、なす、もやし、コー ン缶、グリンピース、きゅ うり、オクラ	森のケーキ 牛乳
30	金	ごはん ししゃものガーリックパン粉焼き いんげんとささみのごまネーズ和え 豆腐のみそ汁（しめじ）	もも缶 カルテツサブレ 豆乳	米、マヨネーズ、 パン粉、オリーブ 油、ごま	牛乳、ししゃも、木 綿豆腐、鶏ささ身、 こしあん、米みそ、 油揚げ、カットわか め	もも缶、いんげん、しめ じ、にんじん、葉ねぎ、パ セリ	スティックパイ （あんこ） 牛乳

○●鶏肉のカレー風味焼き●○

《材料》大人5人分

鶏もも肉	90g×5切れ	しょうゆ	6g（小1）
カレー粉	1g	みりん	6g（小1）
おろししょうが	3g	酒	7.5g（小1と1/2）
おろしにんにく	3g		
リンゴジャム	15g		

《作り方》

- ①鶏もも肉とすべての調味料を袋に入れて軽く揉む。
- ②冷蔵庫に入れ、15分程度漬けておく。
- ③袋から取り出し、オーブンまたはフライパンで加熱する。

