

献立名		材料名			牛前 おやつ (調理要)
		熱や力になるもの	血や骨や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
2月	カレーの素つけ 大根汁(豆腐、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ	カレー、ツナ、豆腐、味噌、きな粉、牛乳	生薬、大根、きゅうり、人参、大根の葉	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
3月	火 オレソ 味噌汁(キャベツ、揚げ)	米、片栗粉、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
4月	水 味噌汁(大根、菜)	米、じゃが芋、ササガ、油、砂糖	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	生薬、人参、きぬきや、大根、大根の葉、バナナ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
5月	木 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、味噌、油、砂糖	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	生薬、人参、きぬきや、大根、大根の葉、バナナ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
6月	金 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
7月	土 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
8月	火 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
9月	水 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
10月	木 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
11月	金 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
12月	土 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
13月	日 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
14月	月 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ

☆献立表にニュー
★季節の果物、フレッシュフルーツ

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。
のどが潤いたときだけではなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で
体力を維持しましょう。

献立名		材料名			牛前 おやつ (調理要)
		熱や力になるもの	血や骨や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16月	日 カレーの素つけ 大根汁(豆腐、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ	カレー、ツナ、豆腐、味噌、きな粉、牛乳	生薬、大根、きゅうり、人参、大根の葉	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
17月	月 火 オレソ 味噌汁(キャベツ、揚げ)	米、片栗粉、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
18月	火 水 味噌汁(大根、菜)	米、じゃが芋、ササガ、油、砂糖	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	生薬、人参、きぬきや、大根、大根の葉、バナナ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
19月	水 木 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
20月	金 土 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
21月	日 月 火 オレソ 味噌汁(キャベツ、揚げ)	米、片栗粉、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
22月	火 水 味噌汁(大根、菜)	米、じゃが芋、ササガ、油、砂糖	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	生薬、人参、きぬきや、大根、大根の葉、バナナ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
23月	木 金 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
24月	土 日 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
25月	月 火 オレソ 味噌汁(キャベツ、揚げ)	米、片栗粉、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
26月	水 木 味噌汁(大根、菜)	米、じゃが芋、ササガ、油、砂糖	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	生薬、人参、きぬきや、大根、大根の葉、バナナ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
27月	金 土 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
28月	日 月 火 オレソ 味噌汁(キャベツ、揚げ)	米、片栗粉、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
29月	火 水 味噌汁(大根、菜)	米、じゃが芋、ササガ、油、砂糖	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	生薬、人参、きぬきや、大根、大根の葉、バナナ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ
30月	木 金 味噌汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏もも肉、魚肉ソーセージ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	厚かんたん草、オレソ、キャベツ	量たべよ 麦茶 バナナ、バナナ、バナナ、バナナ

※仕入れにより献立を変更する場合があります。

		煎立名		熱や力になるもの		血や骨や膚になるもの		体の種子を養えるもの		その他		午前 (午前5時～8時)	
		二煎	カハヤの煮つけ 大徳ツササダ 味噌汁(大豆、麦)	米、炒麦、ゴヨネー 大、マカロニ	カレイ、ツナ、豆腐、麻 油、きん粉、牛乳	生麦、大豆、きん粉、うり、人 参、大豆の葉	醤油、料理酒、みりん、和風 だし、塩、麦茶	麦茶 きん粉マカロニ 牛乳	おやつ 午後				
2	月	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					
3	火	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					
4	水	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					
5	木	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					
6	金	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					
7	土	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					
8	月	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					
9	火	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					
10	水	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					
11	木	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					
12	金	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					
13	土	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					
14	日	二煎	味噌汁(大豆、麦)	米、片栗粉、チーザ ー、コンソメ、サウ ダ油	鶏もも肉、魚肉ソー セージ、油揚げ、麻 油、牛乳	ほうれん草、オレノジ、 キャベツ	味噌、料理酒、みりん、和風 だし、コンソメ、麦茶	アスパラガス、オレノ ジ、麦茶					

☆誕生会メニュー
☆季節の果物・ナミアムスイーツ

のどが潤いたときだけではなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

煎立名		熱や力になるもの	血や骨になるもの	材料名	体の調子を整えるもの	その他	午前 (急用者)
16月	二飯 おちこ煮 アロコニー・サラダ 味噌汁(菜葉、揚げ)	米、砂糖、ココナツ、 サラダ油、ガラ ニユ一糖	鶏むね肉、卵、ソナ、 豆腐、油揚げ、味噌、 きな粉、牛乳	五ねぎ、人参、きぬぎや アロコニー、コンツ	昆布つゆ、五ねぎトウモロコシ、 和風だし、蕎麦茶	アロービスケット 蕎麦茶 蒲団パン(豆あん粉) 牛乳	
17火	二飯 焼魚(鮭) 味噌汁(白梁、人参)	米、砂糖 味噌汁(白梁、人参)	納豆、魚肉ソー セージ、味噌、牛乳	きやし、人参、きゅうり、 コーン、白菜、パナナ	塩、醤油、中華レモン汁、 和風だし、コンソメ、蕎麦茶	アスラビスケット 蕎麦茶 ばななコンゴ 牛乳	
18水	二飯 厚揚げのそぼろ炒め アロコニー・サラダ デカロニ・サラダ すまし汁(きのこ、ほうれん草)	米、サラダ油、炒飯、片 栗粉、デカロニ、デヨ ナス、金平、ガラ ニユ一糖、アロカリ	厚揚げ、鶏腿ミンチ、 大豆ミンチ、ハム、牛 乳	五ねぎ、人参、しめじ、 きぬかり、えのき、ほうれ ん草	料理酒、中華だし、醤油、 塩、しじょう、みりん、昆布つ ゆ目だし、蕎麦茶	アスラビスケット 蕎麦茶 アロコニー・サラダ 牛乳	
19木	二飯 あまのこ・アロニー・アロカリ 春雨サラダ 味噌汁(白梁、人参)	米、片栗粉、サラダ 油、炒飯、じゃが芋、 香辛	メルルーサ、きざしのり、 魚肉ソーセージ、味 噌、ヨーグルト、牛乳	きぬかり、人参、コーン、 白菜、パナナ、おめん	中濃ソース、ケチャップ、 塩、中華レモン汁、和風 だし、蕎麦茶	アロービスケット 蕎麦茶 アロコニー・サラダ 牛乳	
20金	二飯 モーリス・スズキ・アロカリ ポルカ・サラダ ホカダ・サラダ コンソメ・スープ(きのこ、ほうれん草)	ライス、カツ、ハンバーグ レーク、炒飯、小麦 粉、デヨナス、ガラ ニユ一糖、米	牛豚ミンチ、腰ミンチ、 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、 きぬかり、コーン、えのき、 ほうれん草	トマトピューレ、ケチャップ、 中濃ソース、コンソメ、こ しょう、塩がらだし、醤油、蕎 麦茶	アロコニー・サラダ 牛乳 きつなおにぎり 蕎麦茶	
21土	二飯 メヂカフ 大根汁(ササガ、揚げ)	米、サラダ油、デヨ ナス、ドムタン・ケ	おチカフ、ソナ、追糖 けい、味噌、牛乳	大根、きぬかり、人参、 キャベツ	中濃ソース、和風だし、蕎麦茶	ハーベスト 蕎麦茶 ドムタン・ケ	
22日	二飯 コロコ・盛合せ ひじき・サラダ コンソメ・スープ(きのこ、ほうれん草)	米、サラダ油、デヨ ナス、デカロニ、炒 糖	牛豚ミンチ、野葱口 ロウ、ソナ、ひじき、 きな粉、牛乳	人参、小松菜、五ねぎ えのき、大根の葉	中濃ソース、コンソメ、鶏が らだし、塩、蕎麦茶	アロービスケット 蕎麦茶 きつなおにぎり 牛乳	
23月	二飯 カレーの煮つけ もやしとのりとえ 味噌汁(豆原、菜)	米、砂糖、煮パン かきたま(とうじん 菜、デカロニ)	いわい、ソナ、豆腐、 味噌、チーズ、牛乳	生薬、ほうれん草、人参、 きよし、大根の葉	醤油、料理酒、みりん、中華 レモン汁、和風だし、ケ チャップ、蕎麦茶	アロービスケット 蕎麦茶 アロコニー・サラダ 牛乳	
24火	二飯 カレーの煮つけ もやしとのりとえ 味噌汁(豆原、菜)	米、砂糖、煮パン かきたま(とうじん 菜、デカロニ)	いわい、ソナ、豆腐、 味噌、チーズ、牛乳	生薬、ほうれん草、人参、 きよし、大根の葉	醤油、料理酒、みりん、中華 レモン汁、和風だし、ケ チャップ、蕎麦茶	アロービスケット 蕎麦茶 アロコニー・サラダ 牛乳	
25水	二飯 さつま芋・スズキ バナナ	米、砂糖、煮パン かきたま(とうじん 菜、デカロニ)	いわい、ソナ、豆腐、 味噌、チーズ、牛乳	生薬、ほうれん草、人参、 きよし、大根の葉	醤油、料理酒、みりん、中華 レモン汁、和風だし、ケ チャップ、蕎麦茶	アロービスケット 蕎麦茶 アロコニー・サラダ 牛乳	
26木	二飯 オカリニ・サラダ オカリニ コンソメ・スープ(きのこ、ほうれん草)	米、砂糖、煮パン かきたま(とうじん 菜、デカロニ)	いわい、ソナ、豆腐、 味噌、チーズ、牛乳	生薬、ほうれん草、人参、 きよし、大根の葉	醤油、料理酒、みりん、中華 レモン汁、和風だし、ケ チャップ、蕎麦茶	アロービスケット 蕎麦茶 アロコニー・サラダ 牛乳	
27金	二飯 ごぼう・ごぼう ごぼう・ごぼう ごぼう・ごぼう	米、砂糖、煮パン かきたま(とうじん 菜、デカロニ)	いわい、ソナ、豆腐、 味噌、チーズ、牛乳	生薬、ほうれん草、人参、 きよし、大根の葉	醤油、料理酒、みりん、中華 レモン汁、和風だし、ケ チャップ、蕎麦茶	アロービスケット 蕎麦茶 アロコニー・サラダ 牛乳	
28土	二飯 さくら・スズキ さくら・スズキ さくら・スズキ	米、砂糖、煮パン かきたま(とうじん 菜、デカロニ)	いわい、ソナ、豆腐、 味噌、チーズ、牛乳	生薬、ほうれん草、人参、 きよし、大根の葉	醤油、料理酒、みりん、中華 レモン汁、和風だし、ケ チャップ、蕎麦茶	アロービスケット 蕎麦茶 アロコニー・サラダ 牛乳	
29日	二飯 さくら・スズキ さくら・スズキ さくら・スズキ	米、砂糖、煮パン かきたま(とうじん 菜、デカロニ)	いわい、ソナ、豆腐、 味噌、チーズ、牛乳	生薬、ほうれん草、人参、 きよし、大根の葉	醤油、料理酒、みりん、中華 レモン汁、和風だし、ケ チャップ、蕎麦茶	アロービスケット 蕎麦茶 アロコニー・サラダ 牛乳	
30月	二飯 さくら・スズキ さくら・スズキ さくら・スズキ	米、砂糖、煮パン かきたま(とうじん 菜、デカロニ)	いわい、ソナ、豆腐、 味噌、チーズ、牛乳	生薬、ほうれん草、人参、 きよし、大根の葉	醤油、料理酒、みりん、中華 レモン汁、和風だし、ケ チャップ、蕎麦茶	アロービスケット 蕎麦茶 アロコニー・サラダ 牛乳	

※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

献立名	材料名			午前 (8時～12時)
	熱やカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月 大根ツチササダ 味噌汁(豆腐、菜)	米、砂糖、デコメー ス、わかシ	カレー、ツチ、豆腐、味 噌、きな粉、牛乳	生薬、大根、きゅうり、人 参、大根の葉	豆、大根、 きゅうり、人 参、大根の葉
3 火 味噌汁(キャベツ、揚げ 豆腐)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	ほうろく草、オレゴン、 キャベツ	ほうろく草、 オレゴン、 キャベツ
4 水 味噌汁(大根、菜)	米、じゃが芋、ササダ 油、砂糖	味噌、魚、豆、 味噌、ヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
5 木 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
6 金 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
7 土 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
8 月 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
9 火 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
10 水 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
11 木 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
12 金 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
13 土 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
14 日 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ

★季節の果物 プレミアムメニュー

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。
のどが乾いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で
体力を維持しましょう。

献立名	材料名			午後 (12時～16時)
	熱やカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 月 大根ツチササダ 味噌汁(豆腐、菜)	米、砂糖、デコメー ス、わかシ	カレー、ツチ、豆腐、味 噌、きな粉、牛乳	生薬、大根、きゅうり、人 参、大根の葉	豆、大根、 きゅうり、人 参、大根の葉
17 火 味噌汁(キャベツ、揚げ 豆腐)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	ほうろく草、オレゴン、 キャベツ	ほうろく草、 オレゴン、 キャベツ
18 水 味噌汁(大根、菜)	米、じゃが芋、ササダ 油、砂糖	味噌、魚、豆、 味噌、ヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
19 木 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
20 金 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
21 土 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
22 月 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
23 火 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
24 水 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
25 木 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
26 金 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
27 土 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
28 日 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
29 月 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ
30 火 味噌汁(大根、菜)	米、片栗粉、デコメー ス、ツチ、わかシ、ササ ダ	味噌、魚、魚卵、 セージ、油揚げ、味 噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きくらげ、 大根、大根の葉、パセリ	玉ねぎ、人参、 きくらげ、 大根、大根の葉、 パセリ

※仕入れににより献立を変更する場合がございます。