

1月

20日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

| 日 | 曜 | お昼の献立 | お昼の使用材料 | 午前おやつ 午後おやつ | おやつの使用材料 |
|----|---|---------------------------------------|---|--------------------|---|
| 4 | 水 | カレーうどん | うどん 牛肉 人参 玉葱 ジャが芋 薄揚げ 葱 カレールウ | | |
| | | コールスローサラダ フルーツ | だしの素 炒め油 ツナ コーン キャベツ 胡瓜 人参 マヨネーズ 炒め油 みかん みかん缶 | お菓子 | お菓子 |
| 5 | 木 | ご飯 ハンバーグ ほうれん草の炒り煮 | ご飯 合挽肉 玉葱 パン粉 卵 デミグラスソース 牛乳 ベーコン 人参 しめじ コーン ほうれん草 卵 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油 | | |
| | | コンソメスープ | 大根 わかめ 南瓜 人参 キャベツ ごぼう コンソメ | カルピス チーズ甘食 | カルピス バター 砂糖 チーズ 卵 牛乳 薄力粉 粉チーズ ベーキングパウダー ヨーグルト |
| 6 | 金 | ご飯 鯖の葱ソース揚げ チンゲン菜の炒め物 | ご飯 鯖 白葱 ごま油 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 ツナ ホタテ チンゲン菜 人参 コーン 玉葱 薄揚げ ウェイパー 濃口しょうゆ 炒め油 | | |
| | | 七草スープ | 豚挽肉 大根 人参 玉葱 七草セット 豆腐 だしの素 薄口しょうゆ みりん | クロレラ サワークリームケーキ | クロレラ バター 砂糖 卵 サワークリーム 薄力粉 |
| 7 | 土 | 親子丼 | ご飯 鶏肉 人参 玉葱 しめじ 卵 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん 炒め油 | | |
| | | 清汁 フルーツ | 豆腐 薄揚げ チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん りんご | お菓子 | お菓子 |
| 10 | 火 | パン タンドリーチキン マカロニサラダ コーンチャウダー | ワッサンデニッシュ 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 焼き肉のたれ マカロニ 玉葱 人参 ハム 胡瓜 コーン マヨネーズ 炒め油 ウインナー キャベツ 人参 南瓜 しめじ なす クリームコーン 牛乳 コンソメ | | |
| | | | | 牛乳 フロランタン | 牛乳 チョコイス アーモンドスライス バター 砂糖 生クリーム |
| 11 | 水 | ご飯 鯖のみそ焼き 春雨サラダ | ご飯 鯖 白味噌 みりん ツナ 胡瓜 コーン 春雨 人参 玉葱 濃口しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 | | |
| | | 清汁 | 豆腐 色板 チンゲン菜 ジャが芋 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 12 | 木 | 鮭わかめご飯 チキン南蛮 もやしサラダ | ご飯 鮭わかめふりかけ 鶏肉 濃口しょうゆ 砂糖 酢 マヨネーズ 揚げ油 レモン汁 ハム もやし 人参 玉葱 コーン 胡瓜 濃口しょうゆ 砂糖 酢 炒め油 | | |
| | | かき玉スープ フルーツゼリー | 人参 大根 わかめ さつま芋 ごぼう しめじ 卵 ウェイパー みかん缶 ゼリーの素 | ジョア ミニメロンパン | ジョア ミニメロンパン |

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

1月

20日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

| 日 | 曜 | お昼の献立 | お昼の使用材料 | 午前おやつ 午後おやつ | おやつの使用材料 |
|----|---|--------------------------------------|---|-----------------|----------------------------------|
| 13 | 金 | ご飯 鮭の味噌ミルク煮 大豆カレー コンソメスープ | ご飯 鮭 人参 ジャガ芋 いんげん コンソメ 牛乳 味噌 合挽肉 大豆 人参 玉葱 しめじ いんげん コーン カレールウ 炒め油 大根 わかめ 竹輪 人参 キャベツ 南瓜 コンソメ | 牛乳 芋うち団子 | 牛乳 さつまいも 砂糖 米粉 食塩 揚げ油 |
| 14 | 土 | 中華丼 わかめスープ フルーツ | ご飯 豚肉 玉葱 人参 筍 白菜 うずら卵 椎茸 色板 ウェイパー 濃口しょうゆ 味噌 砂糖 炒め油 牛肉 絹厚揚げ 大根 人参 ジャガ芋 わかめ 卵 ウェイパー 炒め油 りんご | お菓子 | お菓子 |
| 16 | 月 | ご飯 豚みそ焼き 卵焼き 清汁 | ご飯 豚肉 玉葱 人参 もやし チンゲン菜 赤味噌 酒 砂糖 濃口しょうゆ ゴマ ハム 玉葱 人参 ほうれんそう マッシュルーム 卵 濃口しょうゆ コンソメ 炒め油 豆腐 薄揚げ 大根 南瓜 ほうれんそう わかめ だしの素 | 牛乳 ぼうしパン | 牛乳 ミネラルロール バター 卵 薄力粉 砂糖 |
| 17 | 火 | ご飯 カレイのかわりやき 肉じゃが 豚汁 | ご飯 カレイ 薄力粉 卵 パン粉 粉チーズ ケチャップ ウスターソース 牛肉 玉葱 人参 ジャガ芋 糸こんにゃく 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん 炒め油 豚肉 わかめ 大根 ごぼう 白菜 人参 だしの素 味噌 炒め油 | 牛乳 豆腐ドーナツ | 牛乳 ホットケーキミックス 豆腐 砂糖 揚げ油 ヨーグルト |
| 18 | 水 | パン 鶏のケチャップ煮 ひじきのかわり煮 カレースープ | イエローロール 鶏肉 人参 玉葱 マッシュルーム コーン 大豆 しめじ なす デミグラスソース 炒め油 ひじき ツナ 人参 玉葱 いんげん 大根 コンソメ 砂糖 炒め油 薄揚げ 人参 玉葱 南瓜 なす キャベツ カレールウ 牛乳 | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 19 | 木 | ご飯 鱈の竜田揚げ 切り干し大根サラダ かき玉スープ | ご飯 鱈 濃口しょうゆ 砂糖 揚げ油 切干しだいこん 人参 胡瓜 コーン 玉葱 味噌 砂糖 濃口しょうゆ 炒め油 人参 大根 わかめ 南瓜 豆腐 しめじ 卵 ウェイパー | 牛乳 もちもちチーズパン | 牛乳 白玉粉 牛乳 粉チーズ サラダ油 |
| 20 | 金 | ご飯 焼きコロッケ 高野豆腐の煮物 コンソメスープ | ご飯 豚挽肉 さつまいも ジャガ芋 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ 砂糖 炒め油 鶏挽肉 高野豆腐 人参 玉葱 いんげん だしの素 濃口しょうゆ みりん 炒め油 大根 わかめ しめじ 人参 キャベツ ごぼう コンソメ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

1月

20日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

| 日 | 曜 | お昼の献立 | お昼の使用材料 | 午前おやつ 午後おやつ | おやつの使用材料 |
|----|---|--|--|------------------|---|
| 21 | 土 | 味噌ラーメン ごぼうサラダ フルーツ | 中華麺 焼豚 人参 玉葱 チンゲン菜 わかめ ウェイパー 味噌 ツナ ハム 人参 ごぼう 胡瓜 コーン マヨネーズ 炒め油 みかん みかん缶 | お菓子 | お菓子 |
| 23 | 月 | ご飯 タラのチーズ焼き 五目大豆 コンソメスープ | ご飯 タラ 玉葱 粉チーズ 米粉 ケチャップ コンソメ ツナ 大豆 人参 玉葱 こんにゃく いんげん コーン だしの素 濃口しょうゆ みりん 炒め油 大根 わかめ しめじ 人参 キャベツ ごぼう コンソメ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 24 | 火 | ご飯 もち米シューマイ 人参の白和え 清汁 | ご飯 豚挽肉 椎茸 筍 玉葱 ウェイパー もち米 人参 れんこん コーン いんげん 豆腐 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 炒め油 しめじ 薄揚げ チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 25 | 水 | ご飯 鶏のパン粉焼き 春雨カレー わかめスープ | ご飯 鶏肉 卵 パン粉 薄力粉 ケチャップ ウスターソース 春雨 コーン 人参 玉葱 胡瓜 ツナ カレー粉 めんつゆ 炒め油 牛肉 絹厚揚げ 大根 人参 ジャガ芋 わかめ 卵 ウェイパー 炒め油 | 牛乳 チーズケーキ | 牛乳 クリームチーズ 砂糖 卵 薄力粉 コーンスターチ サワークリーム |
| 26 | 木 | ご飯 鶏と野菜のつくね焼き 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 | ご飯 鶏挽肉 玉葱 れんこん ごぼう 葱 濃口しょうゆ みりん 卵 ホタテ 絹厚揚げ 白菜 人参 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん 炒め油 大根 人参 しめじ 南瓜 豆腐 わかめ だしの素 味噌 | 牛乳 マシュマロパンケーキ | 牛乳 ホットケーキミックス マシュマロ 牛乳 卵 |
| 27 | 金 | パン 鮭のから揚げ タルタルソース ホイコーロー コーンチャウダー | イエローロール 鮭 玉葱 卵 マヨネーズ 揚げ油 豚肉 キャベツ ピーマン コーン エリンギ 味噌 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油 ウインナー キャベツ 人参 ジャガ芋 しめじ なす クリームコーン 牛乳 コンソメ | カルピス アップルパイ | カルピス パイシート りんご 無塩バター 砂糖 |
| 28 | 土 | 麻婆豆腐丼 清汁 フルーツ | ご飯 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 葱 味噌 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油 絹厚揚げ 薄揚げ チンゲン菜 南瓜 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん みかん みかん缶 | お菓子 | お菓子 |

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

1月

20日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

| 日 | 曜 | お昼の献立 | お昼の使用材料 | 午前おやつ 午後おやつ | おやつの使用材料 |
|----|---|-------------------------------------|---|----------------|-----------------------|
| 30 | 月 | ご飯 ブリのゴマダレ焼 根菜炒め 味噌汁 | ご飯 ブリ 葱 濃口しょうゆ みりん ゴマ 牛挽肉 人参 れんこん ごぼう コーン いんげん 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油 大根 人参 しめじ 白菜 豆腐 わかめ だしの素 味噌 | 牛乳 ホットク | 牛乳 ホットケーキミックス こしあん |
| 31 | 火 | ご飯 肉団子 ひじきのドレッシング和え かき玉スープ | ご飯 豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 卵 濃口しょうゆ 砂糖 酢 揚げ油 ハム ひじき 人参 玉葱 胡瓜 コーン マヨネーズ 炒め油 薄揚げ 大根 わかめ 南瓜 ごぼう しめじ 卵 ウェイパー | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |