

|     |   | 完了期                                                                                          | 後期                                                                                  | 中期                                                                              |   | 完了期                                                                                                                                  | 後期                                                                                                                | 中期                                                                                                     |
|-----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月曜日 |   |                                                                                              |                                                                                     |                                                                                 | 4 | ●ごはん<br>●筑前煮<br>鶏モモ<br>にんじん<br>ごぼう<br>いんげん<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●きゅうりとわかめの酢の物<br>わかめ<br>きゅうり<br>にんじん<br>酢<br>砂糖<br>しょうゆ<br>塩            | ●軟飯<br>●筑前煮<br>鶏ささみ<br>にんじん<br>いんげん<br>だし汁<br>砂糖<br>しょうゆ<br>●きゅうりとわかめの煮びたし<br>わかめ<br>きゅうり<br>にんじん<br>わかめ<br>だし汁   | ●おかゆ<br>●筑前煮<br>鶏ささみ<br>にんじん<br>いんげん<br>だし汁<br><br>●きゅうりの煮びたし<br>きゅうり<br>にんじん<br>だし汁                   |
| 火曜日 |   |                                                                                              |                                                                                     |                                                                                 | 5 | ●ひじきごはん<br>ごはん<br>ひじき<br>にんじん<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●野菜スープ<br>鶏ムネ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>じゃが芋<br>コンソメ<br>しょうゆ<br><br>油 酢<br>砂糖 塩              | ●ひじき入り軟飯<br>ごはん<br>ひじき<br>にんじん<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●オニオンスープ<br>鶏ムネ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>じゃいがいも<br>だし汁<br>しょうゆ<br><br>塩 | ●ひじき入りおかゆ<br>ごはん<br>ひじき<br>にんじん<br>だし汁<br><br>●オニオンスープ<br>鶏ムネ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>じゃがいも<br>だし汁           |
| 水曜日 |   |                                                                                              |                                                                                     |                                                                                 | 6 | ●パン<br>●ボークシチュー<br>豚肉<br>じゃが芋<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>米粉<br>ケチャップ<br>トマトビュール<br>ソース<br>油<br>●コロコロサラダ<br>きゅうり<br>にんじん<br>コーン<br>油 酢<br>砂糖 塩 | ●軟飯<br>●鶏肉と野菜のトマト煮<br>鶏ささみ<br>じゃが芋<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>トマトビュール<br>コンソメ<br>塩                                         | ●おかゆ<br>●鶏肉と野菜のトマト煮<br>鶏ささみ<br>じゃが芋<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>トマトビュール<br>コンソメ                                  |
| 木曜日 |   |                                                                                              |                                                                                     |                                                                                 | 7 | ●ごはん<br>●なすの炒め煮<br>豚肉<br>なす<br>ピーマン<br>しょうゆ<br>砂糖<br>油<br>●味噌けんちん汁<br>鶏肉<br>豆腐<br>大根<br>にんじん<br>ねぎ<br>だし汁<br>ミックス味噌                  | ●軟飯<br>●なすの煮物<br>なす<br>だし汁<br>しょうゆ<br>砂糖<br><br>●味噌汁<br>豆腐<br>大根<br>にんじん<br>だし汁<br>ミックス味噌                         | ●おかゆ<br>●なすの煮物<br>なす<br>だし汁<br>しょうゆ<br>砂糖<br><br>●味噌汁<br>豆腐<br>だいこん<br>にんじん<br>だし汁<br>ミックス味噌           |
| 金曜日 | 1 | ●ごはん<br>●ふだま汁<br>豆腐<br>焼き麴<br>にんじん<br>ねぎ<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●きゅうりのなめたけ和え<br>きゅうり<br>なめたけ      | ●軟飯<br>●ふだま汁<br>豆腐<br>焼き麴<br>にんじん<br>ねぎ<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●きゅうりスティック<br>きゅうり<br>だし汁 | ●おかゆ<br>●ふだま汁<br>豆腐<br>焼き麴<br>にんじん<br>だし汁<br><br>●きゅうりスティック<br>きゅうり<br>だし汁      | 8 | ●ごはん<br>●つくね汁<br>鶏ミンチ<br>塩<br>片栗粉<br>大根<br>にんじん<br>ねぎ<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●オクラのおかか和え<br>オクラ<br>にんじん<br>きゅうり<br>しょうゆ<br>かつお節            | ●オクラごはん<br>軟飯<br>オクラ<br>にんじん<br>だし汁<br>かつお節<br>●つくね汁<br>鶏ミンチ<br>塩<br>片栗粉<br>大根<br>にんじん<br>だし汁<br>しょうゆ             | ●オクラごはん<br>おかゆ<br>オクラ<br>にんじん<br>だし汁<br>かつお節<br>●つくね汁<br>鶏ミンチ<br>塩<br>片栗粉<br>大根<br>にんじん<br>だし汁<br>しょうゆ |
| 土曜日 | 2 | ●鶏丼<br>ごはん<br>鶏ささみ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●ごまツナ和え<br>小松菜<br>ツナ<br>しょうゆ<br>●ひとくちゼリー | ●鶏丼<br>軟飯<br>鶏ささみ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●ごまツナ和え<br>小松菜(葉先)<br>ツナ<br>だし汁  | ●鶏丼<br>ごはん<br>鶏ささみ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>だし汁<br><br>●ごまツナ和え<br>小松菜(葉先)<br>ツナ<br>だし汁 | 9 | ●ごはん<br>●焼きビーフン<br>ビーフン<br>豚肉<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>ピーマン<br>油<br>塩・しょうゆ<br>●ツナサラダ<br>ツナ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>酢 油 砂糖 塩<br>●オレンジ     | ●軟飯<br>●ツナと野菜のコンソメ煮<br>ツナ<br>キャベツ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>コンソメ<br><br>●オレンジ                                             | ●おかゆ<br>●ツナと野菜のコンソメ煮<br>ツナ<br>キャベツ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>コンソメ<br><br>●オレンジ                                 |

|     |    | 完了期                                                                                                                             | 後期                                                                                                            | 中期                                                                                              |    | 完了期                                                                                                                                                            | 後期                                                                                                           | 中期                                                                                                    |
|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月曜日 | 11 | 山の日<br>                                        | 山の日<br>                      | 山の日<br>       | 18 | ●ごはん<br>●肉団子と豆腐のコンソメ煮<br>鶏ミンチ<br>塩<br>片栗粉<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>チンゲン菜<br>コンソメ<br>しょうゆ<br>●ふかし芋<br>じゃが芋                                                     | ●軟飯<br>●肉団子と豆腐のコンソメ煮<br>鶏ミンチ<br>塩<br>片栗粉<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>チンゲン菜<br>コンソメ<br>しょうゆ<br>●ふかし芋<br>じゃが芋    | ●おかゆ<br>●肉団子と豆腐のコンソメ煮<br>鶏ミンチ<br>塩<br>片栗粉<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>チンゲン菜<br>コンソメ<br>●ふかし芋<br>じゃが芋    |
|     | 12 | ●ごはん<br>●ツナカレー<br>ツナ<br>じゃが芋<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>グリーンピース<br>カレールウ<br>●フレンチサラダ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>コーン<br>酢<br>砂糖<br>油<br>塩 | ●軟飯<br>●ツナじゃが<br>ツナ<br>じゃが芋<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>砂糖<br>しょうゆ<br>●きゅうりスティック<br>きゅうり<br>コンソメ                        | ●おかゆ<br>●ツナじゃが<br>ツナ<br>じゃが芋<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>砂糖<br>しょうゆ<br>●きゅうりスティック<br>きゅうり<br>コンソメ         | 19 | ●ごはん<br>●豚肉と野菜の中華煮<br>豚肉<br>もやし<br>にんじん<br>豆腐<br>中華スープ<br>片栗粉<br>●わかめスープ<br>わかめ<br>玉ねぎ<br>小松菜<br>ねぎ<br>中華スープ<br>しょうゆ                                           | ●軟飯<br>●豆腐と野菜の煮物<br>豆腐<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>小松菜(葉先)<br>だし汁<br>しょうゆ                                              | ●おかゆ<br>●豆腐と野菜の煮物<br>豆腐<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>小松菜(葉先)<br>だし汁                                              |
|     | 13 | ●ごはん<br>●マーボーなす<br>なす<br>豚ミンチ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>ねぎ<br>油<br>味噌<br>砂糖<br>しょうゆ<br>片栗粉<br>●春雨スープ<br>春雨<br>もやし<br>チンゲン菜<br>中華スープ     | ●軟飯<br>●肉団子と野菜の煮物<br>なす<br>鶏ミンチ<br>塩<br>片栗粉<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>チンゲン菜<br>だし汁<br>しょうゆ                            | ●おかゆ<br>●肉団子と野菜の煮物<br>なす<br>鶏ミンチ<br>塩<br>片栗粉<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>チンゲン菜<br>だし汁                     | 20 | ●ごはん<br>●じゃがいもの味噌汁<br>じゃが芋<br>チンゲン菜<br>豆腐<br>油揚げ<br>だし汁<br>ミックス味噌<br>●野菜の煮びたし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>だし汁<br>しょうゆ                                           | ●軟飯<br>●じゃがいもの味噌汁<br>じゃが芋<br>チンゲン菜<br>豆腐<br>だし汁<br>ミックス味噌<br>●野菜の煮びたし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>だし汁<br>しょうゆ | ●おかゆ<br>●じゃがいもの味噌汁<br>じゃが芋<br>チンゲン菜<br>豆腐<br>だし汁<br>ミックス味噌<br>●野菜の煮びたし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>だし汁 |
|     | 14 | ●ごはん<br>●生揚げの煮物<br>生揚げ<br>豚肉<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>チンゲン菜<br>砂糖<br>しょうゆ<br>●じゃが芋の味噌汁<br>じゃが芋<br>ねぎ<br>だし汁<br>赤味噌                     | ●軟飯<br>●生揚げの煮物<br>生揚げ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>チンゲン菜(葉先)<br>だし汁<br>しょうゆ<br>砂糖<br>●じゃが芋の味噌汁<br>じゃが芋<br>だし汁<br>赤味噌     | ●おかゆ<br>●生揚げの煮物<br>生揚げ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●じゃが芋の味噌汁<br>じゃが芋<br>だし汁<br>ミックス味噌      | 21 | ●ごはん<br>●なすの味噌煮<br>豚肉<br>生揚げ<br>なす<br>だし汁<br>赤味噌<br>砂糖<br>●すまし汁<br>豆腐<br>にんじん<br>ねぎ<br>だし汁<br>しょうゆ                                                             | ●軟飯<br>●なすの味噌煮<br>生揚げ<br>なす<br>だし汁<br>赤味噌<br>砂糖<br>●すまし汁<br>豆腐<br>にんじん<br>ねぎ<br>だし汁<br>しょうゆ                  | ●おかゆ<br>●なすの煮物<br>生揚げ<br>なす<br>だし汁<br>●すまし汁<br>豆腐<br>にんじん<br>ねぎ<br>だし汁<br>しょうゆ                        |
|     | 15 | ●ナポリタンスパゲティ<br>スパゲティ<br>鶏モモ<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>ケチャップ<br>ソース<br>●ツナサラダ<br>ツナ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>酢<br>油<br>砂糖<br>塩         | ●五目うどん<br>白玉うどん<br>鶏ささみ<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>だし汁<br>片栗粉<br>●野菜の煮びたし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>だし汁<br>しょうゆ       | ●五目うどん<br>白玉うどん<br>鶏ささみ<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>だし汁<br>片栗粉<br>●野菜の煮びたし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>だし汁 | 22 | 【前半】うどん<br>白玉うどん<br>鶏ささみ<br>にんじん<br>キャベツ<br>だし汁 しょうゆ<br>【後半】焼きそば<br>焼きそば麺<br>豚肉<br>キャベツ にんじん<br>もやし ピーマン<br>かつお節<br>青のり<br>ソース<br>●ヨーグルトあえ<br>バナナ みかん<br>ヨーグルト | ●うどん<br>白玉うどん<br>鶏ささみ<br>にんじん<br>キャベツ<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●ヨーグルトあえ<br>バナナ<br>ヨーグルト                             | ●うどん<br>白玉うどん<br>鶏ささみ<br>にんじん<br>キャベツ<br>だし汁<br>●ヨーグルトあえ<br>バナナ<br>ヨーグルト                              |
|     | 16 | ●ごはん<br>●ハヤシライス<br>豚肉<br>じゃが芋<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>グリーンピース<br>ハヤシルウ<br>油<br>●みかんサラダ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>みかん缶<br>酢<br>油<br>砂糖<br>塩   | ●軟飯<br>●チキンポトフ<br>鶏ささみ<br>じゃが芋<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>コンソメ<br>●みかんサラダ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>みかん缶<br>酢<br>油<br>砂糖<br>塩 | ●おかゆ<br>●チキンポトフ<br>鶏ささみ<br>じゃが芋<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>コンソメ                                  | 23 | ●ごはん<br>●チキンポトフ<br>鶏ムネ<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>じゃが芋<br>キャベツ<br>コンソメ<br>しょうゆ<br>●オレンジ                                                                                 | ●軟飯<br>●チキンポトフ<br>鶏ムネ<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>じゃが芋<br>キャベツ<br>コンソメ<br>しょうゆ<br>●オレンジ                                | ●おかゆ<br>●チキンポトフ<br>鶏ムネ<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>じゃが芋<br>キャベツ<br>コンソメ<br>●オレンジ                                |

|     |    | 完了期                                                                                                                                       | 後期                                                                                                                 | 中期                                                                                                         |  | 完了期 | 後期 | 中期 |
|-----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|----|----|
| 月曜日 | 25 | ●ごはん<br>●冬瓜の煮物<br>鶏モモ<br>冬瓜<br>にんじん<br>ねぎ<br>だし汁<br>しょうゆ<br>片栗粉<br>●野菜の煮びたし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>だし汁<br>しょうゆ                        | ●軟飯<br>●冬瓜の煮物<br>鶏ささみ<br>冬瓜<br>にんじん<br>ねぎ<br>だし汁<br>しょうゆ<br>片栗粉<br>●野菜の煮びたし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>だし汁<br>しょうゆ | ●おかゆ<br>冬瓜の煮物<br>鶏ささみ<br>冬瓜<br>にんじん<br>ねぎ<br>だし汁<br>しょうゆ<br>片栗粉<br>●野菜の煮びたし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>だし汁 |  |     |    |    |
| 火曜日 | 26 | ●ビビンバ丼<br>ごはん<br>豚肉<br>もやし<br>にら<br>にんじん<br>しょうゆ<br>砂糖<br>●豆腐のスープ<br>豆腐<br>玉ねぎ<br>小松菜<br>コーン<br>中華スープ<br><br>●バナナ                         | ●軟飯<br>●豆腐のスープ<br>豆腐<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>小松菜(葉先)<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●バナナ                                              | ●おかゆ<br>●豆腐のスープ<br>豆腐<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>小松菜(葉先)<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●バナナ                                     |  |     |    |    |
| 水曜日 | 27 | ●パン<br>●ミネストローネ<br>鶏肉<br>じゃが芋<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>トマトピューレ<br>コンソメ<br>砂糖<br>●かぼちゃのサラダ<br>かぼちゃ<br>にんじん<br>きゅうり<br>酢<br>油<br>砂糖 塩      | ●軟飯<br>●ミネストローネ<br>鶏ささみ<br>じゃが芋<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>トマトピューレ<br>コンソメ<br>砂糖<br>●ふかしかぼちゃ<br>かぼちゃ                | ●おかゆ<br>●ミネストローネ<br>鶏ささみ<br>じゃが芋<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>トマトピューレ<br>コンソメ<br>砂糖<br>●ふかしかぼちゃ<br>かぼちゃ       |  |     |    |    |
| 木曜日 | 28 | ●ごはん<br>●鶏肉の照り焼き<br>鶏モモ<br>しょうゆ<br>みりん<br>油<br>●コーンスープ<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>クリームコーン<br>コンソメ<br>しょうゆ<br>●にんじんサラダ<br>にんじん<br>ツナ<br>酢 油<br>砂糖 塩 | ●軟飯<br>●蒸し鶏のあんかけ<br>鶏ささみ<br>玉ねぎ<br>しょうゆ<br>だし汁<br>片栗粉<br>●コーンスープ<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>クリームコーン<br>コンソメ<br>しょうゆ         | ●おかゆ<br>●蒸し鶏のあんかけ<br>鶏ささみ<br>玉ねぎ<br>だし汁<br>片栗粉<br>●コーンスープ<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>クリームコーン<br>コンソメ                |  |     |    |    |
| 金曜日 | 29 | 【前半】五目うどん<br>白玉うどん<br>鶏ささみ<br>もやし<br>キャベツ<br>だし汁<br>しょうゆ<br>【後半】冷やし中華<br>中華麺<br>きゅうり<br>もやし<br>コーン<br>中華スープ<br>しょうゆ<br>●ぎょうざ              | ●五目うどん<br>白玉うどん<br>鶏ささみ<br>キャベツ<br>もやし<br>だし汁<br>しょうゆ<br>●白和え<br>豆腐<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だし汁<br>しょうゆ                 | ●五目うどん<br>白玉うどん<br>鶏ささみ<br>キャベツ<br>もやし<br>だし汁<br>●白和え<br>豆腐<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だし汁                         |  |     |    |    |
| 土曜日 | 30 | ●ごはん<br>●肉じゃが<br>豚肉<br>じゃが芋<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>砂糖 しょうゆ<br>●豆腐の味噌汁<br>豆腐<br>大根<br>ねぎ<br>だし汁 赤味噌                                             | ●軟飯<br>●ツナじゃが<br>ツナ<br>じゃが芋<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>砂糖<br>しょうゆ<br>●豆腐の味噌汁<br>豆腐<br>大根<br>だし汁 赤味噌                         | ●おかゆ<br>●ツナじゃが<br>ツナ<br>じゃが芋<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>●豆腐の味噌汁<br>豆腐<br>大根<br>だし汁<br>赤味噌                           |  |     |    |    |