

		完了期	後期	中期		完了期	後期	中期
月曜日					7	●ごはん ●ボークチャップ 豚肉 玉ねぎ ピーマン にんじん ケチャップ 砂糖 油 片栗粉 ●コーンスープ にんじん 玉ねぎ クリームコーン コーン コンソメ	●軟飯 ●コーンスープ 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん クリームコーン コンソメ	●軟飯 ●コーンスープ 鶏ムネ肉 玉ねぎ にんじん クリームコーン コンソメ
火曜日	1	●ごはん ●かぼちゃの煮物 かぼちゃ しょうゆ 砂糖 ●ふだま汁 豆腐 まるふ にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ	●軟飯 ●かぼちゃの煮物 かぼちゃ ●ふだま汁 豆腐 まるふ にんじん だし汁 しょうゆ	●おかゆ ●かぼちゃの煮物 かぼちゃ ●ふだま汁 豆腐 まるふ にんじん だし汁 しょうゆ	8	●ごはん ●鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉 大根 里芋 だし汁 しょうゆ 砂糖 ●キャベツの味噌汁 キャベツ 豆腐 油揚げ ねぎ だし汁 ミックスみそ	●軟飯 ●野菜の煮物 大根 里芋 だし汁 しょうゆ 砂糖 ●キャベツの味噌汁 キャベツ 豆腐 だし汁 ミックスみそ	●おかゆ ●野菜の煮物 大根 里芋 だし汁 ●キャベツの味噌汁 キャベツ 豆腐 だし汁 ミックスみそ
水曜日	2	●ごはん ●チキンポトフ 鶏ムネ肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ コンソメ ●コーンサラダ キャベツ きゅうり コーン 酢 油 砂糖 塩	●軟飯 ●チキンポトフ 鶏ムネ肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ コンソメ	●おかゆ ●チキンポトフ 鶏ムネ肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ コンソメ	9	●パン ●しょうゆ焼きそば 焼きそば麺 豚肉 キャベツ にんじん もやし ピーマン かつお節 青のり しょうゆ 油 ●フルーツのヨーグルト和え 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶 バナナ ヨーグルト	●パン ●鶏肉と野菜のおかか煮 鶏ムネ肉 キャベツ にんじん しょうゆ かつお節(だし) ●バナナヨーグルト バナナ ヨーグルト	●パン ●鶏肉と野菜のおかか煮 鶏ムネ肉 キャベツ にんじん しょうゆ かつお節(だし) ●バナナヨーグルト バナナ ヨーグルト
木曜日	3	●そうめん そうめん 錦糸卵 きゅうり にんじん しょうゆ みりん だし汁 ●豆腐の味噌炒め 生揚げ(皮除く) キャベツ 玉ねぎ にんじん 赤みそ 砂糖 油 ●棒チーズ	●そうめん そうめん きゅうり にんじん しょうゆ みりん だし汁 ●豆腐の味噌煮 生揚げ(皮除く) キャベツ 玉ねぎ にんじん 赤みそ 砂糖	●そうめん そうめん きゅうり にんじん しょうゆ みりん だし汁 ●豆腐の味噌煮 生揚げ(皮除く) キャベツ 玉ねぎ にんじん 赤みそ 砂糖	10	●ごはん ●すまし汁 豆腐 にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ ●野菜のツナ和え きゅうり もやし ツナ水煮 だし汁 片栗粉	●軟飯 ●すまし汁 豆腐 にんじん だし汁 しょうゆ ●野菜とツナの煮物 きゅうり もやし ツナ水煮 だし汁 片栗粉	●おかゆ ●すまし汁 豆腐 にんじん だし汁 しょうゆ ●野菜とツナの煮物 きゅうり もやし ツナ水煮 だし汁 片栗粉
金曜日	4	●ごはん ●肉団子と豆腐のスープ煮 〔 鶏ミンチ 玉ねぎ 塩 片栗粉 豆腐 にんじん 玉ねぎ コーン 小松菜(刻む) 中華スープ 片栗粉 ●野菜のナムル キャベツ もやし 酢 ごま油 しょうゆ 砂糖	●軟飯 ●肉団子と豆腐のスープ煮 〔 鶏ミンチ 玉ねぎ 塩 片栗粉 豆腐 玉ねぎ にんじん キャベツ 中華スープ 片栗粉	●おかゆ ●肉団子と豆腐のスープ煮 〔 鶏ミンチ 玉ねぎ 塩 片栗粉 豆腐 玉ねぎ にんじん キャベツ 中華スープ 片栗粉	11	●ごはん ●酢鶏 鶏もも肉 じゃがいも(素揚げ) にんじん たまねぎ ピーマン 中華スープ しょうゆ 砂糖 酢 ケチャップ 油 ●春雨スープ 春雨 もやし チンゲン菜 にんじん 中華スープ	●中華風鶏ご飯 軟飯 鶏ムネ肉 チンゲン菜(葉先) 中華スープ ●春雨スープ 春雨 玉ねぎ にんじん じゃがいも 中華スープ	●中華風鶏がゆ おかゆ 鶏ムネ肉 チンゲン菜(葉先) 中華スープ ●春雨スープ 春雨 玉ねぎ にんじん じゃがいも 中華スープ
土曜日	5	●豚丼 ごはん 豚肉 玉ねぎ にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ 砂糖 ●じゃが芋のみそ汁 じゃがいも 油揚げ ねぎ だし汁 赤みそ ●バナナ	●軟飯 ●肉じゃが 鶏ムネ肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 ●バナナ	●おかゆ ●肉じゃが 鶏ムネ肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 ●バナナ	12	●ごはん ●ツナじゃが ツナ水煮 じゃがいも にんじん たまねぎ グリーンピース しょうゆ 砂糖 ●味噌汁 豆腐 大根 だし汁 赤みそ	●ごはん ●ツナじゃが ツナ水煮 じゃがいも にんじん たまねぎ しょうゆ 砂糖 ●味噌汁 豆腐 大根 だし汁 赤みそ	●ごはん ●ツナじゃが ツナ水煮 じゃがいも にんじん たまねぎ しょうゆ 砂糖 ●味噌汁 豆腐 大根 だし汁 赤みそ

		完了期	後期	中期		完了期	後期	中期
月曜日	14	●ごはん ●厚揚げと里芋の肉味噌かけ 生揚げ(皮除く) 里芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 赤みそ 砂糖 ●すまし汁 豆腐 にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ	●軟飯 ●厚揚げと里芋の肉味噌かけ 生揚げ(皮除く) 里芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 赤みそ 砂糖 ●すまし汁 豆腐 にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ	●おかゆ ●厚揚げと里芋の肉味噌かけ 生揚げ(皮除く) 里芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 赤みそ 砂糖 ●すまし汁 豆腐 にんじん ねぎ だし汁 しょうゆ	21	敬老の日 	敬老の日 	敬老の日 
		●チャーハン ごはん 鶏もも肉 玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン 中華スープ ●中華スープ にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 中華スープ ●野菜のツナ和え もやし きゅうり ツナ	●軟飯 ●肉団子の中華スープ煮 〔鶏ミンチ 小松菜(葉先) 塩 片栗粉 にんじん 玉ねぎ 中華スープ	●おかゆ ●肉団子の中華スープ煮 〔鶏ミンチ 小松菜(葉先) 塩 片栗粉 にんじん 玉ねぎ 中華スープ		国民の休日 	国民の休日 	国民の休日 
		●ごはん ●いわしの揚げ煮 いわし 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 ●大根の味噌汁 豆腐 大根 油揚げ ねぎ だし汁 赤みそ ●野菜のごま和え もやし きゅうり にんじん しょうゆ ごま	●軟飯 ●大根の味噌汁 豆腐 大根 にんじん だし汁 赤みそ ●野菜スティック きゅうり にんじん だし汁	●おかゆ ●大根の味噌汁 豆腐 大根 にんじん だし汁 赤みそ ●野菜スティック にんじん だし汁		秋分の日 	秋分の日 	秋分の日 
		●ごはん ●チキンポトフ 鶏ムネ肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ コンソメ ●ツナサラダ ツナ キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖	●軟飯 ●チキンポトフ 鶏ムネ肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ コンソメ	●おかゆ ●チキンポトフ 鶏ムネ肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ コンソメ		●ごはん ●煮込みハンバーグ 鶏ミンチ 豆腐 パン粉 玉ねぎ にんじん 塩 ケチャップ 砂糖 ●野菜スープ 玉ねぎ にんじん じゃがいも コーン コンソメ ●ゆでキャベツ	●軟飯 ●肉団子のトマト煮 〔鶏ミンチ 玉ねぎ にんじん 片栗粉 塩 玉ねぎ にんじん じゃがいも キャベツ ケチャップ コンソメ	●おかゆ ●肉団子のトマト煮 〔鶏ミンチ 玉ねぎ にんじん 片栗粉 塩 玉ねぎ にんじん じゃがいも キャベツ ケチャップ コンソメ
		●ひじきごはん ごはん ツナ ひじき 油揚げ にんじん 椎茸(みじん切り) しょうゆ 砂糖 ●かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ だし汁 ミックスみそ ●キャベツのおかか和え キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ かつお節	●ひじきごはん 軟飯 ひじき ツナ水煮 にんじん だし汁 ●かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 豆腐 だし汁 ミックスみそ	●ひじきがゆ おかゆ ひじき ツナ水煮 にんじん だし汁 ●かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 豆腐 だし汁 ミックスみそ		●きなこおにぎり ごはん きなこ 砂糖 ●豚汁 豚肉 大根 にんじん ごぼう 豆腐 油揚げ ねぎ だし汁 赤みそ ●きゅうりのお浸し きゅうり にんじん しょうゆ	●きなこおにぎり 軟飯 きなこ 砂糖 ●味噌汁 大根 にんじん 豆腐 だし汁 赤みそ	●きなこ入り粥 おかゆ きなこ ●味噌汁 大根 にんじん 豆腐 だし汁 赤みそ
		●ごはん ●焼き肉 豚肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン しょうゆ 砂糖 油 ●中華スープ 豆腐 にんじん 玉ねぎ コーン 中華スープ 片栗粉 ●ミニトマト	●わかめごはん 軟飯 わかめ ツナ水煮 ●中華スープ 豆腐 にんじん 玉ねぎ 中華スープ 片栗粉	●わかめがゆ おかゆ わかめ ツナ水煮 ●中華スープ 豆腐 にんじん 玉ねぎ 中華スープ 片栗粉		●ごはん ●チキンポトフ 鶏ムネ肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん コンソメ ●バインサラダ バイン缶 きゅうり キャベツ 油 酢 砂糖 塩	●軟飯 ●チキンポトフ 鶏ムネ肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん キャベツ コンソメ	●おかゆ ●チキンポトフ 鶏ムネ肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん キャベツ コンソメ

		完了期	後期	中期				
月曜日	28	●ごはん ●ミートボールスープ 鶏ミンチ 玉ねぎ 片栗粉 塩 じゃがいも 玉ねぎ にんじん キャベツ コンソメ ●ひじきのマリネ キャベツ きゅうり ひじき しょうゆ 砂糖 酢 油	●ひじきごはん 軟飯 ひじき ツナ水煮 ●ミートボールスープ 鶏ミンチ 玉ねぎ 片栗粉 塩 じゃがいも 玉ねぎ にんじん キャベツ コンソメ	●ひじきがゆ おかゆ ひじき ツナ水煮 ●ミートボールスープ 鶏ミンチ 玉ねぎ 片栗粉 塩 じゃがいも 玉ねぎ にんじん キャベツ コンソメ				
火曜日	29	●ごはん ●鯖の煮つけ 鯖 だし汁 しょうゆ 砂糖 ●味噌けんちん汁 鶏もも肉 豆腐 大根 里芋 にんじん ねぎ だし汁 ミックスみそ	●軟飯 ●味噌けんちん汁 鶏ムネ肉 豆腐 大根 里芋 にんじん だし汁 ミックスみそ	●おかゆ ●味噌けんちん汁 鶏ムネ肉 豆腐 大根 里芋 にんじん だし汁 ミックスみそ				
水曜日	30	●ピビンバ丼 ごはん 豚肉 ねぎ 砂糖 にら(みじん切り) もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ●チンゲン菜のスープ チンゲン菜 じゃがいも にんじん 玉ねぎ コーン 中華スープ ●ヨーグルト	●軟飯 ●じゃがいものおやき じゃがいも チンゲン菜(葉先) ツナ水煮 片栗粉 塩 油 ●お麴と野菜のとり とろ煮 玉ねぎ にんじん お麴 中華スープ 片栗粉	●おかゆ ●じゃがいものおやき じゃがいも チンゲン菜(葉先) ツナ水煮 片栗粉 塩 油 ●お麴と野菜のとり とろ煮 玉ねぎ にんじん お麴 中華スープ 片栗粉				

9月は食生活改善普及運動

健康増進普及月間です。

食事をおいしく、バランスよく。



いつもの食事に＋1品

手軽に野菜を取り入れませんか？

- ・洗って1品 トマトやきゅうり

・カット野菜で時短サラダ

・スープに冷凍野菜をプラス



野菜たっぷりレシピはコチラ

<https://cookpad.com/kitchen/25617011>



あいち健康チャレンジ公式キッチン

