

日	完了期	後期
1日 金	午前 ヨーグルト せんべい 親子丼(凍り豆腐入り) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし きゅうりの浅漬け きゅうり、キャベツ、食塩 みそ汁(大根、もやし) だいこん、もやし、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	親子丼(軟飯) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、焼きのり 茹で野菜 きゅうり、キャベツg、食塩 みそ汁(大根、もやし) だいこん、もやし、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ポップコーン	
7日 木	午前 牛乳 ビスケット 御飯 米 ポークカレー 豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳 大根サラダ だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、しょうゆ、すりごま オレンジ	軟飯 米 ポトフ 豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩 茹で野菜 だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、しょうゆ、すりごま
	午後 牛乳 コーンフレーク	
8日 金	午前 ヨーグルト せんべい 御飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖 ごぼうとコーンのサラダ ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし きゃべつスープ キャベツ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、こしょう、すりごま バナナ	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 きゃべつスープ キャベツ、カットわかめ、水、食塩、すりごま
	午後 牛乳 野菜かりんとう	
11日 月	午前 牛乳 サブレ 御飯 肉じゃが・カレー味 豚肉(もも)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、グリーンピース(冷凍) 酢の物 生わかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、糸みつば キウイフルーツゴールド	軟飯 肉じゃが 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、食塩、グリーンピース(冷凍) 茹で野菜 生わかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ラスク 食パン、マーガリン、砂糖	
12日 火	午前 牛乳 ビスケット ロールパン スパゲティナーポリタン ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白こしょう、スパゲティ ポイルブロッコリー ブロッコリー、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	パン粥 スパゲティナーポリタン にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白こしょう、スパゲティ ポテトとブロッコリーのスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、水、食塩
	午後 麦茶 くずもち 調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖	
13日 水	午前 牛乳 せんべい 御飯 鶏つくねのあんかけ 鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、食塩、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、水、片栗粉 小松菜とコーンのごま和え こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま みそ汁(かぶ) かぶ、かぶ・葉、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏つくねのあんかけ 鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、食塩、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、水、片栗粉 小松菜とコーンのごま和え こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま みそ汁(かぶ) かぶ、かぶ・葉、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ふかし芋 じゃがいも、食塩	
14日 木	午前 牛乳 ビスケット ジャンバラヤ 米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう ほうれん草のナムル(もやし) ほうれんそう、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま にらの卵スープ にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵 バナナ	ケチャップライス(軟飯) 米、たまねぎ、にんじん、酒、ケチャップ、中濃ソース、バター、食塩、こしょう ほうれん草のナムル(もやし) ほうれんそう、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま 卵スープ にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵
	午後 牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖	
15日 金	午前 ヨーグルト せんべい 御飯 白身魚のフライ たら、食g、こしょう0.0g、小麦粉2.4g、卵4.0g、パン粉4.0g、油3.2g 春雨サラダ はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) たまねぎ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 白身魚焼き たら、食塩、こしょう 春雨と茹で野菜 はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま油 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) たまねぎ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 カステラ	
18日 月	午前 牛乳 サブレ 御飯 チキンカレー 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳 レタスのサラダ レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩 オレンジ	軟飯 ポトフ 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 茹で野菜 レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩
	午後 牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ	

日		完了期	後期
19日	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	肉うどん ゆでうどん、豚肉(肩ロース・脂身なし)、わかめ(生)、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩 小松菜のおかか和え こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ ふかし芋 じゃがいも、食塩 バナナ	肉うどん ゆでうどん、豚肉(肩ロース・脂身なし)、わかめ(生)、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩 小松菜のおかか和え こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ ふかし芋 じゃがいも、食塩
20日	午後	麦茶 せんべい	
	午前	牛乳 せんべい	
水	昼食	御飯 かじきとごぼうの煮つけ かじき、しょうゆ、三温糖、酒、しょうが、ごぼう もやしのおひたし もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(じゃが芋・しめじ) じゃがいも、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、三温糖、酒 もやしのおひたし もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(じゃが芋・しめじ) じゃがいも、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	麦茶 ゼリーフライ ゼリーフライ、油、ウスターソース	
21日	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 みそ漬け豚肉のソテー 豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし バナナ	軟飯 みそ漬け豚肉のソテー 豚肉(ロース)、白みそ、酒 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩
木	午後	牛乳 ジャム食パン 食パン、いちごジャム	
	午前	ヨーグルト せんべい	
22日	昼食	三色どんぶり 米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり パスタサラダ スパゲティー、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし グレープフルーツ	三色どんぶり(軟飯) 米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり パスタと茹で野菜 スパゲティー、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 ワッフル カステラ、ホイップクリーム	
25日	午前	牛乳 サブレ	
	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 茹で野菜サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 ミネストローネスープ ベーコン、たまねぎ、にんじん、マカロニ、ホールトマト缶詰、水、コンソメ、食塩 オレンジ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉 茹で野菜 キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 ミネストローネスープ たまねぎ、にんじん、マカロニ、ホールトマト缶詰、水、食塩
月	午後	牛乳 ホットケーキ 油、ホットケーキ粉、卵、調製豆乳、干しぶど、メープルシロップ	
	午前	牛乳 ビスケット	
26日	昼食	味噌ラーメン 生中華めん、コーン缶、もやし、わかめ(生)、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水 揚げシューマイ しゅうまい(冷凍)、小麦粉、卵、油 バナナ	味噌ラーメン 生中華めん、コーン缶、もやし、わかめ(生)、ねぎ、赤みそ、水
	午後	麦茶 おいなりさん 米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、ほんだし、砂糖、みりん	
27日	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 魚の香草焼き かれい、食塩、酒、しょうが、にんにく、パセリ粉、油 五目きんぴら 切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、さやえんどう、しらたき、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん みそ汁(なめこ・大根) なめこ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 煮魚 かれい、食塩、酒、しょうゆ 切り干し大根煮 切り干しだいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ みそ汁(なめこ・大根) なめこ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
水	午後	牛乳 あられせんべい	
	午前	牛乳 ビスケット	
28日	昼食	御飯 肉団子の甘辛煮 肉団子(冷凍)、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 中華風サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、油、酢、マヨネーズ わかめスープ わかめ(生)、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩 グレープフルーツ	軟飯 野菜の甘辛煮 たまねぎ、にんじん、しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉 茹で野菜 キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ わかめスープ わかめ(生)、ねぎ、しょうゆ、食塩
	午後	牛乳 おやつ焼きそば 焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース	
29日	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	御飯 田舎煮 鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、板こんにやく、さといも、油、三温糖、酒、淡色みそ、しょうゆ パンサンスー はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油 みそ汁(小松菜、えのき) こまつな、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 田舎煮 鶏もも肉、にんじん、しいたけ、さといも、油、三温糖、酒、淡色みそ、しょうゆ 春雨と茹で野菜 はるさめ、トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油 みそ汁(小松菜、えのき) こまつな、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)
金	午後	牛乳 クリームパン	