

# 献立表

2020年07月

日付	午前食		午後食
	中期	後期	中期 / 後期
01(水)	粥 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 白身魚の蒸し煮(チンゲン菜) 蒸し野菜(ブロッコリー・にんじん・さつまいも)	軟飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 白身魚の蒸し煮(チンゲン菜) 蒸し野菜(ブロッコリー・にんじん・さつまいも)	粥/軟飯 スープ(豆腐) しらすとキャベツの和え物 (しらす・キャベツ)
02(木)	煮込みうどん(大根・人参・タラ) キャベツときゅうりの和え物(キャベツ・きゅうり) トマト	煮込みうどん(大根・人参・タラ) キャベツときゅうりの和え物(キャベツ・きゅうり) トマト	蒸しパン(小麦粉・豆乳) 豆腐のそぼろがけ(玉ねぎ・人参) バナナヨーグルト (バナナ・プレーンヨーグルト)
03(金)	粥 野菜スープ(なす・玉ねぎ) かぼちゃのそぼろあんかけ(かぼちゃ・鶏ひき肉) ゆで野菜(にんじん)	軟飯 野菜スープ(なす・玉ねぎ) かぼちゃのそぼろあんかけ(かぼちゃ・鶏ひき肉) ゆで野菜(にんじん)	さつまいも粥/さつまいも軟飯 スープ(なす) しらすと人参の白和え (しらす・人参・豆腐)
04(土)	粥 みそ汁(キャベツ) 納豆のそぼろ煮(ひきわり納豆・小松菜・玉ねぎ・人参・鶏ひき肉) バナナ	軟飯 みそ汁(キャベツ) 納豆のそぼろ煮(ひきわり納豆・小松菜・玉ねぎ・人参・鶏ひき肉) バナナ	粥/軟飯 スープ(玉ねぎ・キャベツ) 高野豆腐と人参の煮物(高野豆腐・人参)
06(月)	粥 みそ汁(キャベツ・じゃがいも) かぼちゃのそぼろ煮 にんじんの白和え(人参・トマト・小松菜)	軟飯 みそ汁(キャベツ・じゃがいも) かぼちゃのそぼろ煮 にんじんの白和え(人参・トマト・小松菜)	粥/軟飯 スープ(玉ねぎ・麩) 白身魚の煮付(カレー)
07(火)	七夕うどん(玉ねぎ・人参・しらす) タラのおろし煮(タラ・大根) バナナ	七夕うどん(玉ねぎ・人参・しらす) タラのおろし煮(タラ・大根) スイカ	パン粥/食パン シチュー(鶏ささみ・豆乳・玉ねぎ・人参) ゆで野菜(きゅうり)
08(水)	粥 みそ汁(大根・豆腐) 白身魚の野菜蒸し(トマト・キャベツ・じゃがいも) ゆで野菜(なす・いんげん)	軟飯 みそ汁(大根・小松菜) 白身魚の野菜蒸し(トマト・キャベツ・じゃがいも) ゆで野菜(なす・いんげん)	粥/軟飯 スープ(トマト) 鶏ささみと小松菜の煮物(鶏ささみ・小松菜) りんご煮
09(木)	粥 野菜スープ(じゃがいも・ブロッコリー) 鶏だんごと野菜の煮物(鶏ひき肉・キャベツ・にんじん) ゆで野菜(きゅうり)	軟飯 野菜スープ(じゃがいも・ブロッコリー) 鶏だんごと野菜の煮物(鶏ひき肉・キャベツ・にんじん) ゆで野菜(きゅうり)	粥/軟飯 鮭のがんとどき風(豆腐・玉ねぎ・人参) みそ汁(さつまいも)
10(金)	粥 みそ汁(かぼちゃ) 豆腐の野菜あんかけ(豆腐・玉ねぎ・にんじん) 焼きトマト	軟飯 みそ汁(かぼちゃ) 豆腐の野菜あんかけ(豆腐・玉ねぎ・にんじん) 焼きトマト	粥/軟飯 スープ(アスパラ) 野菜のそぼろあん(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) バナナヨーグルト(バナナ・プレーンヨーグルト)
11(土)	粥 みそ汁(大根・人参) 野菜の納豆そぼろがけ(ひきわり納豆・鶏ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ) バナナ	軟飯 みそ汁(大根・人参) 野菜の納豆そぼろがけ(ひきわり納豆・鶏ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ) バナナ	粥/軟飯 小松菜としらすの和え物 (小松菜・しらす) じゃがいものスープ(じゃが芋)
13(月)	パン粥 スープ(チンゲン菜) 鶏そぼろ(鶏ひき肉・にんじん・玉ねぎ) キャベツと人参の和え物(キャベツ・人参)	食パン スープ(チンゲン菜) ハンバーグ(鶏ひき肉・にんじん・玉ねぎ) キャベツと人参の和え物(キャベツ・人参)	トマト粥 みそ汁(さつまいも) 豆腐の野菜あんかけ(豆腐・大根・なす)
14(火)	粥 豆腐みそ汁(小松菜・豆腐) しらすとキャベツの和えもの(しらす・キャベツ) ゆで野菜(じゃがいも・にんじん)	軟飯 豆腐みそ汁(小松菜・豆腐) しらすとキャベツの和えもの(しらす・キャベツ) ゆで野菜(じゃがいも・にんじん)	粥/軟飯 スープ(人参) じゃがいものそぼろあん(じゃが芋・鶏ひき肉) りんご煮
15(水)	粥 スープ(大根・人参) 白身魚と野菜のあつさり煮(たまねぎ・きゅうり) 茹でかぼちゃ(かぼちゃ)	軟飯 スープ(大根・人参) 白身魚と野菜のあつさり煮(たまねぎ・きゅうり) 茹でかぼちゃ(かぼちゃ)	粥/軟飯 スープ(小松菜・玉ねぎ) さつまいものお焼き風(さつま芋)
16(木)	粥 みそ汁(にんじん・たまねぎ) 野菜のそぼろあん(鶏ひき肉・キャベツ) ゆで野菜(きゅうり)	軟飯 みそ汁(にんじん・たまねぎ) 野菜のそぼろあん(鶏ひき肉・キャベツ) ゆで野菜(きゅうり)	フレンチトースト(食パン・豆乳) スープ(大根) 小松菜の納豆和え(小松菜・ひきわり納豆)
17(金)	うどん(うどん・大根・こまつな) 蒸し野菜のそぼろあんかけ (鶏ひき肉・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ)	うどん(うどん・大根・こまつな) 蒸し野菜のそぼろあんかけ (鶏ひき肉・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ)	粥/軟飯 ささみとキャベツのミルクスープ (鶏ささみ・キャベツ・粉ミルク) バナナ 小松菜と人参の白和え(小松菜・人参・豆腐)
18(土)	粥 スープ 鶏団子と野菜の煮物(鶏ひき肉・キャベツ・にんじん) りんご煮	軟飯 スープ 鶏団子と野菜の煮物(鶏ひき肉・キャベツ・にんじん) りんご煮	粥/軟飯 みそ汁(なす) 白身魚の蒸し焼き しらすと人参の和えもの(しらす・人参)
20(月)	粥 ささみと野菜のポトフ(鶏ささみ・玉ねぎ・じゃがいも・かぼちゃ) きゅうりとにんじんの和え物(きゅうり・人参)	軟飯 ささみと野菜のポトフ(鶏ささみ・玉ねぎ・じゃがいも・かぼちゃ) きゅうりとにんじんの和え物(きゅうり・人参)	タラとキャベツの粥/タラとキャベツの軟飯 みそ汁(小松菜・玉ねぎ) さつまいも煮
21(火)	軟飯 トマトスープ(トマト) 豆腐の野菜そぼろがけ(豆腐・なす・玉ねぎ) にんじんの和え物(人参)	軟飯 トマトスープ(トマト) 豆腐の野菜そぼろがけ(豆腐・なす・玉ねぎ) にんじんの和え物(人参)	粥/軟飯 みそ汁(麩・人参) 鶏ささみの野菜煮(大根・キャベツ)
22(水)	粥 納豆汁(ひきわり納豆・だいこん・にんじん) 煮魚(タラ) 粉ふき芋(じゃがいも)	軟飯 納豆汁(ひきわり納豆・だいこん・にんじん) 煮魚(タラ) 粉ふき芋(じゃがいも)	パン粥/食パン 玉ねぎとキャベツのスープ(玉ねぎ・キャベツ) 豆腐入り肉団子の野菜あんかけ (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・豆腐)
25(土)	粥 みそ汁(小松菜・かぼちゃ) 鶏ひき肉と野菜のどろみ煮(納豆・じゃがいも・人参・鶏ひき肉) バナナ	軟飯 みそ汁(小松菜・かぼちゃ) 鶏ひき肉と野菜のどろみ煮(納豆・じゃがいも・人参・鶏ひき肉) バナナ	粥/軟飯 じゃがいものスープ(じゃがいも・小松菜) タラのどろみ野菜煮込み (たら・人参・キャベツ)
27(月)	粥 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー) ツナとじゃがいものどろみ煮(ツナ水煮・じゃが芋・豆乳) 梨	軟飯 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー) ツナとじゃがいものどろみ煮(ツナ水煮・じゃが芋・豆乳) 梨	粥/軟飯 なすの豆腐みそ汁(なす・豆腐) かぼちゃとしらすのみぞれ煮 (かぼちゃ・しらす・大根)
28(火)	粥 みそ汁(だいこん・豆腐) 肉じゃが(玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・鶏ささみ) きゅうりとキャベツの和え物(きゅうり・キャベツ)	軟飯 みそ汁(だいこん・豆腐) 肉じゃが(玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・鶏ささみ) きゅうりとキャベツの和え物(きゅうり・キャベツ)	ブロッコリー粥/ブロッコリー軟飯 人参と麩のみそ汁(人参・麩) 高野豆腐とかぶのだし煮 (高野豆腐・かぶ)
29(水)	粥 大根のそぼろ汁(大根・鶏ひき肉) 白身魚の蒸し煮(白身魚・人参) ゆで野菜(ブロッコリー)	軟飯 大根のそぼろ汁(大根・鶏ひき肉) 白身魚の蒸し煮(白身魚・人参) ゆで野菜(ブロッコリー)	うどん(うどん・大根・なす・人参・鶏ささみ) きゅうりとキャベツの和えもの (きゅうり・キャベツ) バナナヨーグルト(バナナ・プレーンヨーグルト)
30(木)	粥 そぼろ納豆と野菜の煮物(ひきわり納豆・玉ねぎ・いんげん・人参) かぼちゃ蒸し(かぼちゃ)	軟飯 そぼろ納豆と野菜の煮物(ひきわり納豆・玉ねぎ・いんげん・人参) かぼちゃ蒸し(かぼちゃ)	粥/軟飯 麩と玉ねぎのみそ汁(麩・玉ねぎ) 鶏ささみときゅうりの和え物 (鶏ささみ・きゅうり)
31(金)	パン粥 スープ(かぶ・にんじん) ささみ蒸し(鶏ささみ) キャベツとにんじんの和え物	食パン スープ(かぶ・にんじん) ささみ蒸し(鶏ささみ) キャベツとにんじんの和え物(キャベツ・人参)	粥/軟飯 みそ汁(じゃが芋) ブロッコリーのしらす和え (ブロッコリー・しらす)

## 献立表

2020年07月

日付	完了	完了
01(木)	軟飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 白身魚のチーズ焼き(たら) ブロッコリーのさっぱり和え(ブロッコリー・人参)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン (かぼちゃ・小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳)
02(木)	煮込みうどん(大根・人参・タケノコ) 豆腐のそぼろあん(豆腐・鶏ひき肉) トマト	牛乳 バナナケーキ (バナナ・小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・無塩バター)
03(金)	ロールパン 和風ひじきミートローフ(豚ひき肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参) 夏野菜のトマトスープ(玉ねぎ・かぼちゃ・人参・なす・トマトジュース) さつまいもの甘煮(さつまいも)	牛乳 おにぎり(鮭)
04(土)	野菜たっぷりそぼろ丼(豚ひき肉・ピーマン・小松菜・玉ねぎ・人参・キャベツ) みそ汁(大根・人参・豆腐) バナナ	牛乳 ピザトースト (食パン・玉ねぎ・ピーマン・チーズ)
06(月)	軟飯 肉野菜炒め(豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しめじ) みそ汁(豆腐・玉ねぎ・わかめ) クリームかぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参・マヨネーズ・クリームチーズ)	牛乳 豆乳ももゼリー・ビスケット (桃・豆乳・粉寒天)
07(火)	七夕うどん(うどん・玉ねぎ・人参・しらす) 切干大根のサラダ(切干大根・鶏ささみ・きゅうり・人参・マヨネーズ) スイカ	牛乳 サンドウィッチ (パン・きゅうり・ツナ・チーズ)
08(水)	軟飯 みそ汁(大根・小松菜) コーン焼き(豚ひき肉・玉ねぎ・コーン) トマトとオクラおかか和え(トマト・オクラ・かつお節)	牛乳 カップケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳)
09(木)	軟飯 吉野汁(じゃが芋・大根・玉ねぎ・人参) 鮭の塩焼き(鮭) マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・人参・マヨネーズ)	牛乳 炊き込みおにぎり (米・人参・ごぼう・かつお昆布だし・醤油)
10(金)	コッペパン コンソメスープ(じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ) 鶏のクリーム煮(鶏肉・玉ねぎ・人参・アスパラ・牛乳) コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・コーン)	麦茶 フルーツヨーグルト (バナナ・みかん・ヨーグルト)
11(土)	軟飯 大根のみそ汁 野菜の納豆そぼろがけ(ひきわり納豆・じゃが芋・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) バナナ	牛乳 しらすおにぎり (米・しらす・わかめ)
13(月)	食パン スープ(チンゲン菜・えのき) 煮込みハンバーグ(豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・人参・トマト) ツナサラダ(ツナ・キャベツ・きゅうり・人参) メロン	牛乳 パンナコッタ (牛乳・生クリーム・グラニュー糖・ゼラチン)
14(火)	軟飯 みそ汁(小松菜・豆腐) 赤魚の蒸し焼き(赤魚・みそ) じゃが芋きんぴら(じゃが芋・ごぼう・人参・ごま)	牛乳 チーズ入りお好み焼き (小麦粉・鶏ひき肉・キャベツ・かつお昆布だし汁・かつお節・青のり)
15(水)	軟飯 煮びたし風汁(キャベツ・小松菜・えのき) 肉じゃが(じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉) きゅうりのゆかり和え(きゅうり・おくら)	牛乳 スイートポテト (さつまいも・牛乳)
16(木)	軟飯 みそ汁(大根・チンゲン菜) ピーマンの細切り炒め(豚肉・ピーマン・人参) ナムル(小松菜・人参・もやし)	牛乳 フレンチトースト (食パン・牛乳・バター)
17(金)	焼きうどん(うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参) わかめスープ(もやし・人参・わかめ) チーズスティック(チーズ・春巻きの皮)	牛乳 ボテトおやき (じゃがいも・キャベツ・チーズ・小麦粉・牛乳・しょうゆ・油)
18(土)	軟飯 鶏団子と野菜の煮物(鶏ひき肉・キャベツ・にんじん) 煮りんご	牛乳 おかかおにぎり (米・かつお節)
20(月)	軟飯 みそ汁(えのき・小松菜・豆腐) ササミのパン粉焼き(鶏ささみ・マヨネーズ・パン粉) サラダ(キャベツ・きゅうり・人参)	牛乳 さつまいも蒸しパン (さつまいも・小麦粉・牛乳・卵・ベーキングパウダー)
21(火)	軟飯 トマトスープ(トマト) 豆腐の野菜そぼろがけ(豆腐・なす・玉ねぎ) にんじんの和え物 とうもろこし	牛乳 ゼリー クッキー
22(水)	食パン コンソメスープ(玉ねぎ・人参・キャベツ) カジキのトマトソース(カジキ・トマト) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・人参・卵・マヨネーズ)	牛乳 人参ケーキ (人参・小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・卵)
25(土)	親子うどん(うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・小松菜・卵) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) バナナ	牛乳 わかめおにぎり (米・わかめ・ごま)
27(月)	軟飯のそぼろがけ(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・なす・トマト) スープ(玉ねぎ・ブロッコリー) サラダ(キャベツ・きゅうり・人参・マヨネーズ) 梨	牛乳 マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉)
28(火)	軟飯 豆腐のみそ汁(豆腐・大根) 肉じゃが(鶏ささみ・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも) きゅうりとキャベツの和え物(きゅうり・キャベツ)	牛乳 中華ビーフン (ビーフン・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)
29(水)	和風うどん(うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・しめじ) 野菜スープ(人参・玉ねぎ・じゃが芋) いんげんのおかか和え(いんげん・おくら・マヨネーズ)	牛乳 フローズンヨーグルト (バナナ・生クリーム・ヨーグルト・レモン果汁)
30(木)	軟飯 スープ(わかめ・もやし) 鶏の照り焼き(鶏肉) キュービックスラダ(トマト・きゅうり)	牛乳 きな粉蒸しパン (小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー)
31(金)	食パン スープ(玉ねぎ・人参・えのき) 豚肉のピカタ(豚肉・卵・マヨネーズ) コーンサラダ(きゅうり・ブロッコリー・コーン・チーズ)	牛乳 チキンライス (米・鶏肉・玉ねぎ・人参)