

日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	血や肉や骨になるもの	調味料など			熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	血や肉や骨になるもの	調味料など
1 (月)	豚肉の醤油炒め 磯和え キャベツのみそ汁	油	人参 白菜 大根 キャベツ 青菜	豚肉 のり	醤油 醤油 みそ	16 (火)	魚のみそ焼き 白和え じゃが芋のお吸い物	じゃが芋	胡瓜 人参 青菜 大根	魚 豆腐	みそ 醤油 塩
2 (火)	鶏肉のくず焼き ココロ和え 玉葱のすまし汁	片栗粉	南瓜 大根 胡瓜 玉葱 キャベツ	鶏肉	塩 醤油 醤油	17 (水)	豚肉の梅焼き 新玉葱のサラダ とろとろスープ	片栗粉	人参 梅肉 玉葱 白菜 大根 青菜	豚肉	醤油 塩 塩
3 (水)	人参ごはん 豚肉のゆかり焼き ふのお吸い物	ふ	人参 玉葱 白菜 南瓜	豚肉	ゆかり 塩	18 (木)	豚ひき肉の炒め物 青菜の和え物 豆腐のみそ汁	油	玉葱 青菜 大根 人参	豚ひき肉 豆腐	塩 醤油 みそ
4 (木)	食パン 鶏肉のケチャップ焼き 彩りサラダ コーンスープ	食パン	キャベツ 白菜 胡瓜 南瓜 コーン 玉葱	鶏肉	ケチャップ 塩 塩	19 (金)	食パン 豚肉のケチャップ焼き 大根サラダ キャベツのスープ	食パン じゃが芋	大根 胡瓜 キャベツ 南瓜	豚肉	ケチャップ 塩 醤油
5 (金)	魚の磯辺焼き 野菜の煮物 みそ汁		人参 青菜 白菜 玉葱	魚 のり	醤油 醤油 みそ	20 (土)	肉みそうどん ココロ人参	うどん 片栗粉	玉葱 白菜 大根 人参	豚ひき肉	みそ
6 (土)	醤油うどん 焼きじゃが芋	うどん じゃが芋	白菜 大根 人参	豚肉	醤油	22 (月)	鶏肉のうま煮 蒸し南瓜 胡瓜の和え物		白菜 大根 南瓜 胡瓜 人参	鶏肉	醤油 塩
8 (月)	鶏肉の梅焼き おかか和え 南瓜のすまし汁		玉葱 梅肉 キャベツ 人参 南瓜 青菜	鶏肉 かつお節	塩 醤油 醤油	23 (火)	ハンバーグ ゆかり和え 和風スープ		玉葱 大根 キャベツ 青菜 白菜 人参	豚ひき肉	醤油 ゆかり 塩
9 (火)	みそうどん じゃが芋のごままぶし 塩和え	うどん じゃが芋 ごま	人参 青菜 白菜 キャベツ	鶏肉	みそ 醤油 塩	24 (水)	煮込みうどん 粉ふき芋 トマトの和え物	うどん じゃが芋	玉葱 人参 南瓜 トマト 胡瓜	鶏肉 青のり	醤油 塩 醤油
10 (水)	豚肉の塩焼き ひじきの煮物 すまし汁	じゃが芋	人参 ひじき コーン 大根 青菜	豚肉	塩 醤油 醤油	25 (木)	魚のごま照り焼き 梅和え とろみ汁	ごま 片栗粉 片栗粉	キャベツ 胡瓜 梅肉 玉葱 人参 大根	魚	醤油 塩 醤油
11 (木)	ひき肉と豆腐の煮物 南瓜の塩焼き サラダ		キャベツ 玉葱 南瓜 胡瓜 人参	豚ひき肉 豆腐	醤油 塩 塩	26 (金)	鶏肉の塩焼き みそ和え のり入りすまし汁		大根 南瓜 白菜 人参 ブロッコリー キャベツ	鶏肉 のり	塩 みそ 醤油
12 (金)	魚の塩焼き ごま和え 野菜スープ	じゃが芋 ごま	胡瓜 人参 キャベツ 玉葱	魚	塩 醤油 塩	27 (土)	塩うどん 焼き南瓜	うどん	玉葱 人参 大根 南瓜	豚ひき肉	塩
13 (土)	あんかけうどん スティック人参	うどん 片栗粉	キャベツ 玉葱 青菜 人参	豚肉	醤油	29 (月)	豚肉の青のり焼き 二色サラダ うすくず汁	片栗粉	キャベツ 人参 胡瓜 白菜 大根	豚肉 青のり とろろ昆布	塩 塩 醤油
15 (月)	鶏肉のゆかり炒め 大根の和え物 青菜のみそ汁	さつま芋 油	大根 コーン 青菜 南瓜 人参	鶏肉	ゆかり 醤油 みそ	30 (火)	魚の塩焼き 大根の煮物 お吸い物	じゃが芋	大根 人参 南瓜	魚	塩 醤油 塩

《献立表について》

紙面の都合上、省略して記入しています。

- \*主食（何の記入もないとき）
  - 白軟飯または、段階に合わせた白粥がつかます。
- \*青菜 → ほうれん草または、小松菜を使用します。
- \*煮物、汁物の出汁
  - かつお節、干椎茸、昆布のいずれかの出汁を使用します。
- \*コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用します。
- ・食材は、ご家庭で進められたものを使用します。
- ・ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点はお気軽に栄養士にお尋ねください。



【簡単出汁の活用】

素材の味を引き出してくれる出汁。ここでは、簡単に出来る出汁の取り方を紹介します。気軽に出汁を使えると嬉しいですね♪

- かつお出汁
 

使い切りのかつおパック(3~5g程度のもの)を利用すると便利です。かつお節をお椀等に入れてお湯を注ぎ、しばらく置いてから茶こしで濾す方法や、お茶パックに入れたかつお節を小鍋で煮出す方法もあります。
- 昆布出汁
 

昆布は水に30分ほど浸した後、火にかけ、沸騰直前で取り出します。出汁を取った後の昆布は佃煮にすることで無駄なく活用できます。出汁昆布をあらかじめキッチンばさみで小さく切ったり、細切り昆布を使用すると便利です。

