

日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など
1 (土)	肉うどん スティック人参	豚肉	うどん	キャベツ 玉葱 青菜 人参	醤油	17 (月)	鶏肉と玉葱の焼き物 白菜の醤油和え キャベツのすまし汁	鶏肉		玉葱 白菜 大根 キャベツ 人参	塩 醤油 醤油
3 (月)	豚肉の塩炒め 胡瓜の和え物 野菜スープ	豚肉	油	キャベツ 胡瓜 白菜 南瓜 青菜	塩 醤油 塩	18 (火)	豆腐ハンバーグ 塩漬け胡瓜 うすくず汁	豚ひき肉 豆腐 とろろ昆布		玉葱 胡瓜 大根 白菜 人参	醤油 塩 塩
4 (火)	人参ごはん 鶏肉の青のり焼き 心のお吸い物	鶏肉 青のり		人参 キャベツ 白菜	醤油 塩	19 (水)	みそ煮込みうどん じゃが芋ののり塩焼き 二色和え	豚ひき肉 青のり	うどん 片栗粉 じゃが芋	玉葱 白菜 人参 胡瓜	みそ 塩 醤油
5 (水)	魚のおかか焼き のりゆかり和え じゃが芋のみそ汁	魚 かつお節 のり		キャベツ 大根 玉葱	醤油 ゆかり みそ	20 (木)	鶏肉のくず焼き 人参の和え物 すまし汁	鶏肉	片栗粉	人参 キャベツ 白菜 大根	醤油 塩 醤油
6 (木)	あんかけうどん 蒸し南瓜 キャベツのごま和え	鶏肉	うどん 片栗粉 ごま	白菜 人参 南瓜 キャベツ 大根	醤油 塩	21 (金)	豚肉の醤油焼き ゆかり和え キャベツのみそ汁	豚肉	さつま芋	人参 大根 胡瓜 キャベツ	醤油 ゆかり みそ
7 (金)	豚ひき肉の炒め物 白菜のお浸し 椎茸だしのすまし汁	豚ひき肉	片栗粉 油 じゃが芋	キャベツ 白菜 人参 大根	醤油 塩 醤油	22 (土)	豚ひき肉の ケチャップ煮込み 粉ふき芋	豚ひき肉	片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 青菜	ケチャップ
8 (土)	豚肉のみそ煮 ココロ南瓜	豚肉		玉葱 人参 青菜 南瓜	みそ	24 (月)	魚のみそ煮 野菜炒め 大根のお浸し	魚	油	人参 玉葱 大根 南瓜	みそ 塩 醤油
10 (月)	魚の醤油焼き キャベツの和え物 玉葱のみそ汁	魚		キャベツ 大根 玉葱 人参	醤油 塩 みそ	25 (火)	鶏肉のキャベツ焼き ポテトサラダ トマトのスープ	鶏肉	じゃが芋	キャベツ 人参 トマト 大根	塩 塩 醤油
11 (火)	豚肉の夏野菜煮 ベイクドポテト 人参サラダ	豚肉	じゃが芋	南瓜 トマト 人参 キャベツ	醤油 塩 塩	26 (水)	豚肉と胡瓜のうま塩焼き ひじきの煮物 さつま汁	豚肉	ごま さつま芋	胡瓜 ひじき 人参 大根 白菜	塩 醤油 みそ
12 (水)	鶏肉のみそ焼き ココロ和え お吸い物	鶏肉	さつま芋	キャベツ 胡瓜 白菜 人参	みそ 醤油 塩	27 (木)	筑前煮 焼きじゃが芋 白和え	鶏肉 豆腐	じゃが芋	白菜 人参 キャベツ 南瓜	醤油 塩 醤油
13 (木)	豚肉の焼き物 おろし和え 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐	じゃが芋	玉葱 大根 人参 キャベツ	醤油 醤油 みそ	28 (金)	魚の照り焼き おいもサラダ 具沢山みそ汁	魚	片栗粉 さつま芋	南瓜 キャベツ 玉葱 人参	醤油 塩 みそ
14 (金)	魚のごま焼き 大根のきんぴら のり入りすまし汁	魚 のり	ごま 油	大根 人参 白菜 玉葱	塩 醤油 醤油	29 (土)	鶏肉のあん煮 スティック大根	鶏肉	片栗粉	白菜 人参 青菜 大根	醤油
15 (土)	鶏肉の塩煮込み 焼き人参	鶏肉		白菜 南瓜 青菜 人参	塩	<p>【簡単だしの活用】</p> <p>素材の味を引き出してくれるだし汁。ここでは、簡単に出来るだし汁の取り方を紹介します。気軽にだし汁を使えると嬉しいですね♪</p> <p>●かつおだし汁 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。かつお節をお椀などに入れてお湯を注ぎ、しばらく置いてから茶こして濾す方法や、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。</p> <p>●昆布だし汁 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。だし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。だし汁昆布をあらかじめキッチンばさみで小さく切ったり、細切り昆布を使用したりすると便利です。</p>					

《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 つきます。

*青菜 → ほうれん草または、小松菜を使用します。

*煮物、汁物のだし汁

→ かつお節、干椎茸、昆布のいずれかのだし汁を使用します。

*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。

