

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 (月)	治部煮 豆腐のみそ煮 おかか和え	鶏肉 豆腐 かつお節	片栗粉 じゃが芋	白菜 人参 大根	醤油 みそ 醤油	16 (火)	そば炒め 胡瓜の中華和え キャベツのスープ	豚ひき肉 油 ごま	玉葱 胡瓜 人参 キャベツ 大根	醤油 塩 醤油	
2 (火)	カレイのごま焼き キャベツのゆかり和え 白菜のみそ汁	かれい	ごま	キャベツ 大根 白菜 人参	塩 ゆかり みそ	17 (水)	カレイのくず焼き 南瓜の和え物 じゃが芋の煮物	かれい 片栗粉 じゃが芋	南瓜 キャベツ 人参	塩 醤油 醤油	
3 (水)	人参ごはん 豚肉の醤油焼き お吸い物	豚肉	じゃが芋	人参 キャベツ 白菜	醤油 塩	18 (木)	鶏肉のおかか焼き 豆腐の炒り煮 玉葱のみそ汁	鶏肉 かつお節 豆腐 油 さつま芋	大根 人参 玉葱	醤油 塩 みそ	
4 (木)	鶏肉の醤油焼き 胡瓜の浅漬け 大根のみそ汁	鶏肉	じゃが芋	胡瓜 人参 大根 青菜	醤油 塩 みそ	19 (金)	豚肉のソテー キャベツのサラダ 白菜のスープ	豚肉 油 じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参 白菜	塩 醤油 塩	
5 (金)	八宝菜 南瓜の煮物 胡瓜の塩和え	豚肉	片栗粉	白菜 人参 南瓜 胡瓜 青菜	醤油 醤油 塩	20 (土)	鶏肉うどん スティック大根	鶏肉 うどん	キャベツ 人参 青菜 大根	醤油	
6 (土)	豚肉のみそ煮 スティック人参	豚肉		玉葱 南瓜 青菜 人参	みそ	22 (月)	カレイのあんかけ みそ白和え キャベツのお吸い物	かれい 豆腐 片栗粉	白菜 人参 キャベツ 大根	醤油 みそ 塩	
8 (月)	鶏肉の塩照り焼き 胡瓜の和え物 すまし汁	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	玉葱 胡瓜 キャベツ 人参	塩 醤油 醤油	23 (火)	鶏肉の具沢山スープ煮 三色サラダ	鶏肉	玉葱 南瓜 トマト キャベツ 胡瓜 人参	醤油 塩	
9 (火)	カレイの醤油焼き 青のり和え さつま芋のみそ汁	かれい 青のり	さつま芋	白菜 人参 大根	醤油 塩 みそ	24 (水)	ハンバーグ のり入り和え物 白菜のみそ汁	豚ひき肉 豆腐 のり さつま芋	玉葱 キャベツ 白菜 人参	ケチャップ 醤油 みそ	
10 (水)	みそうどん じゃが芋の塩焼き のり醤油和え	豚肉 のり	うどん じゃが芋	白菜 キャベツ 人参	みそ 塩 醤油	25 (木)	醤油うどん 蒸しじゃが芋 人参サラダ	豚肉 うどん じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ	醤油 塩	
11 (木)	鶏肉のトマト焼き 白菜のごま和え 大根のみそ汁	鶏肉 ごま		トマト 南瓜 白菜 人参 大根 青菜	醤油 醤油 みそ	26 (金)	カレイのみぞれ煮 青菜の炒め物 キャベツの和え物	かれい 油	大根 青菜 人参 キャベツ 胡瓜	醤油 塩 塩	
12 (金)	豚肉のゆかり焼き ひじきの煮物 うすくず汁	豚肉 とろろ昆布	片栗粉	玉葱 ひじき 人参 白菜 大根	ゆかり 醤油 塩	27 (土)	鶏肉の塩煮 蒸し南瓜	鶏肉	白菜 人参 青菜 南瓜	塩	
13 (土)	豚肉の醤油煮 粉ふき芋	豚肉	じゃが芋	玉葱 人参 青菜	醤油	29 (月)	豚肉の青のり焼き 和え物 みそ汁	豚肉 青のり	大根 キャベツ 人参 玉葱 白菜	醤油 塩 みそ	
15 (月)	鶏肉の塩焼き ポテトサラダ コーンスープ	鶏肉	じゃが芋	キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱 人参	塩 塩 醤油	30 (火)	鶏肉のくず焼き さつま芋の塩和え 豆腐のお吸い物	鶏肉 片栗粉 さつま芋 豆腐	玉葱 キャベツ 白菜	醤油 塩 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。



【簡単だしの活用】



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♪

●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。

●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。だし汁用の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。

