

| 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) | そばろ炒め 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 | 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 | 24 (水) | ハンバーグ のり入りと和え物 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) | 豚肉と新玉葱の塩焼き 春雨の和え物 とろろ昆布のみそ汁 | 豚肉 とろろ昆布 | 春雨 | 玉葱 白菜 人参 キャベツ 青菜 | 塩 醤油 みそ | 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。

