

2018年11月

## 献立表

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	完了期		後期		中期	
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食
1 15 29 木	ごはん 骨ごと秋刀魚 白菜と油揚げの炒め物 味噌汁 果物 麦茶	あんかけ焼そば カミカミ干し芋 すまし汁 牛乳	おかゆ 骨ごと秋刀魚 白菜と油揚げの炒め物 味噌汁 果物	あんかけ焼そば さつま芋スティック すまし汁	おかゆ 魚のほぐし煮 白菜の刻み煮 味噌汁 果物	煮込みうどん さつま芋マッシュ
2 16 金	レーズンロールパン 秋鮭のハンバーグ わかめサラダ 野菜スープ 果物 麦茶	栗ごはん 柿と小松菜の白和え 豚汁 牛乳	レーズンロールパン 秋鮭のハンバーグ わかめサラダ 野菜スープ 果物	おかゆ 柿と小松菜の白和え 豚汁	パン粥 鮭の野菜煮 きゅうりマッシュ 野菜スープ 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 玉ねぎマッシュ 味噌汁
17 土	ごはん 肉野菜炒め ほうれん草のお浸し すまし汁 果物 麦茶	おかかおにぎり 魚の磯煮 温野菜 味噌汁 牛乳	おかゆ 肉野菜炒め ほうれん草のお浸し すまし汁 果物	おかゆ 魚の磯煮 温野菜 味噌汁	おかゆ ささ身の野菜煮 ほうれん草の刻み煮 すまし汁 果物	おかゆ 白身魚のほぐし煮 野菜マッシュ 味噌汁
5 19 月	ごはん しらす納豆 かぶのそぼろ炒め 味噌汁 果物 麦茶	ツナクリームマカロニ ゆでブロッコリー 野菜スープ 牛乳	おかゆ しらす納豆 かぶのそぼろ炒め 味噌汁 果物	ツナクリームマカロニ ゆでブロッコリー 野菜スープ	おかゆ 納豆の野菜煮 かぶマッシュ 味噌汁 果物	ツナ入りスープマカロニ ブロッコリーマッシュ
6 20 火	きびごはん ぶり大根 れんこんきんぴら 味噌汁 果物 麦茶	里芋コロッケ キャベツのゆかり和え すまし汁 牛乳	おかゆ ぶり大根 れんこんきんぴら 味噌汁 果物	里芋コロッケ(焼き) キャベツのゆかり和え すまし汁	おかゆ 魚のほぐし煮 二色マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ ささ身の野菜煮 キャベツの刻み煮 すまし汁
7 21 水	カレーうどん 小松菜ともやしのナムル 果物 麦茶	ごはん ざくざく煮 味噌汁 牛乳	煮込みうどん 小松菜ともやしのナムル 果物	おかゆ ざくざく煮 味噌汁	煮込みうどん 小松菜の刻み煮 果物	おかゆ 鮭の野菜煮 味噌汁
8 22 木	ごはん 魚の蒲焼 根菜の含め煮 味噌汁 果物 麦茶	ブルーパンケーキ 豚肉とエリンギのソテー ミネストローネ 牛乳	おかゆ 魚の蒲焼 根菜の含め煮 味噌汁 果物	ブルーパンケーキ 豚肉とエリンギのソテー ミネストローネ	おかゆ 魚のほぐし煮 根菜マッシュ 味噌汁 果物	パン粥 大豆の野菜煮 野菜スープ
9 30 金	ロールパン 鶏肉の バーベキューソース さつま芋サラダ 野菜スープ 果物 麦茶	五平餅 鱈と白菜の和風煮 すまし汁 牛乳	ロールパン 鶏肉の バーベキューソース さつま芋サラダ 野菜スープ 果物	おかゆ 鱈と白菜の和風煮 すまし汁	パン粥 ささ身の野菜煮 さつま芋マッシュ 野菜スープ 果物	おかゆ 鱈と白菜の刻み煮 すまし汁
10 24 土	ごはん 魚の塩焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 五目煮豆 味噌汁 牛乳	おかゆ 魚の塩焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 チンゲン菜の刻み煮 すまし汁 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 チンゲン菜の刻み煮 すまし汁 果物	おかゆ 大豆の野菜煮 味噌汁
12 26 月	ごはん 豆腐ステーキ きのこあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 果物 麦茶	しらす入りチヂミ かぼちゃのいとこ煮 すまし汁 牛乳	おかゆ 豆腐ステーキ きのこあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 果物	しらす入りチヂミ かぼちゃのいとこ煮 すまし汁	おかゆ 豆腐の野菜煮 ブロッコリーマッシュ 味噌汁 果物	おかゆ しらすの野菜煮 かぼちゃマッシュ すまし汁
13 27 火	かじきとねぎの 和風スパゲティ さつま芋の甘煮 野菜スープ 果物 麦茶	チーズ昆布おにぎり 切り干し大根と 豆苗のツナ炒め 味噌汁 牛乳	かじきとねぎの 和風スパゲティ さつま芋の甘煮 野菜スープ 果物	チーズ昆布がゆ 切り干し大根と 豆苗のツナ炒め 味噌汁	かじきの煮込みうどん さつま芋マッシュ 果物	おかゆ ツナの野菜煮 大根マッシュ 味噌汁
14 28 水	ごはん かぶと鶏肉の煮物 舞茸の天ぷら すまし汁 果物 麦茶	セサミトースト 魚のトマト煮 野菜スープ 牛乳	おかゆ かぶと鶏肉の煮物 舞茸の炒め物 すまし汁 果物	セサミトースト 魚のトマト煮 野菜スープ	おかゆ ささ身の野菜煮 かぶマッシュ すまし汁 果物	パン粥 魚の野菜煮 野菜スープ

- ★ 汁物には、2～3種類の野菜が日替わりで入ります。
- ★ 果物・野菜・魚などはその季節の旬のものを使用します。
- ★ 食材購入の都合上、記入されているものから変更することがあります。
- ★ 今月は7・21日に福島県の郷土料理の「さ