

日付	献立名	材料	禁食
2 (月)	そぼろごはん カニコロケ きゅうりとキャベツの塩昆布和え 海苔渦巻き グレープフルーツ	米・鶏肉・豚肉 じゃが芋・カニ・玉ねぎ・人参・卵・とうもろこし・GP・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・昆布 魚肉・枝豆・タラ・イカ・玉ねぎ・人参・ささげ グレープフルーツ	ごはん 鮭のレモン蒸し タイ風焼きそば ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ
3 (火)	昆布ごはん 白身魚の酢豚あん タコちゃんウィンナー 野菜のタルタルソース 杏仁寒天&パイン缶	米・昆布・胡麻 赤魚・玉ねぎ・ピーマン・魚肉・卵 鶏肉・豚肉・大豆・小麦 じゃが芋・人参・卵・ピクルス 寒天・乳・卵・パイン	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 白菜の甘酢和え フルーツ(おまかせ)
4 (水)	サケごはん グリルチキンBBQソース マカロニサラダ バターコーン オレンジ	米・鮭 鶏肉・玉ねぎ・パン粉・トマト・塩・ケチャップ・ソース 小麦・ピーマン・ハム(卵・豚・大豆・乳)・マヨネーズ(卵・小麦・大豆) とうもろこし・バター・魚肉 オレンジ	ごはん 豚肉の野菜あんかけ 切干大根煮 ほうれん草のナムル オレンジ
5 (木)	ごはん ポークカレー キャベツとツナのソテー 大根と人参の甘酢和え チーズ	米 豚肉・人参・玉ねぎ・カレールウ(乳・小麦・ピーナッツ・大豆・鶏・豚・りんご) キャベツ・ツナ・鶏肉・豚肉・大豆・乳・小麦・ケチャップ 大根・人参・枝豆 チーズ	ごはん 白身魚ののりごまやき 春雨の中華サラダ キャベツの洋風浸し フルーツ(おまかせ)
6 (金)	たまごふりかけごはん 鶏の唐揚げ じゃが芋とコーンの炒め物 グラタン りんご缶	米・ごま・塩・玉子・削り節・のり 鶏肉・小麦・パン粉・トマト じゃが芋・とうもろこし・ベーコン(豚・乳・大豆) 牛乳・小麦粉・海老・チーズ・卵 りんご缶	ごはん 豚肉のケチャップ炒め さつま芋のレーズン煮 野菜の即席漬け りんご缶
9 (月)	四目ごはん サケの塩焼き チンジャオロース 若布とツナの和え物 チーズ	米・人参・ひじき・油揚げ・枝豆 サケ・魚肉 豚肉・ピーマン・玉ねぎ 若布・ツナ チーズ	ごはん 豚肉とコーンの炒め物 キャベツのフルーツサラダ 里芋煮 フルーツ(おまかせ)
10 (火)	ごはん 豚肉とさつま芋の甘辛煮 しらす入り玉子焼き ほうれん草としめじの和え物 オレンジ	米 豚肉・さつま芋 しらす・卵 ほうれん草・しめじ・魚肉・豆腐・玉ねぎ・卵白 オレンジ	ごはん 鮭のきのこあんかけ マッシュポテト キャベツ炒め オレンジ
11 (水)	そぼろごはん トマトコロケ ピーマンとささみのマヨ和え きゅうりの土佐和え 杏仁寒天&みかん缶	米・鶏肉・豚肉 じゃが芋・トマト・マーガリン・インゲン・ハム(卵・豚・大豆・乳) ピーマン・ささみ・枝豆・マヨネーズ(卵・小麦・大豆) きゅうり・かつお節 寒天・乳・卵・みかん缶	ごはん 八宝菜風 大根のそぼろあん インゲンの胡麻和え フルーツ(おまかせ)
12 (木)	ごはん なすのキーマカレー マカロニサラダ 青菜と玉子の炒め物 りんご缶	米 豚肉・玉ねぎ・人参・なす・カレールウ(乳・小麦・ピーナッツ・大豆・鶏・豚・りんご) 小麦・とうもろこし・ハム(卵・豚・大豆・乳)・トマト ほうれん草・卵 りんご缶	ごはん 豚肉のトマトソース ポテトソテー 青菜の和え物 りんご缶
13 (金)	サケごはん 肉団子の野菜あんかけ 大根とワカメの炒めナムル カボチャのチーズ焼き グレープフルーツ	米・鮭 鶏肉・大豆・小麦・卵・白菜・人参・しいたけ・卵 大根・若布・ごま カボチャ・チーズ グレープフルーツ	ごはん 魚の塩焼き りんごとさつま芋の重ね煮 里芋の煮っころがし グレープフルーツ