

令和3年10月の献立

# 献立表

| 月曜日          |          |   |                              | 火曜日          |      |                            |                         | 水曜日              |          |                                    |   | 木曜日                |            |                   |                   | 金曜日             |                 |                            |                             | 土曜日              |                  |                    |                           |       |      |                    |                           |  |
|--------------|----------|---|------------------------------|--------------|------|----------------------------|-------------------------|------------------|----------|------------------------------------|---|--------------------|------------|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------------------|-----------------------------|------------------|------------------|--------------------|---------------------------|-------|------|--------------------|---------------------------|--|
| 11・25        |          |   |                              | 12・26        |      |                            |                         | 13・27            |          |                                    |   | 14・28              |            |                   |                   | 1・15・29         |                 |                            |                             | 2・16・30          |                  |                    |                           |       |      |                    |                           |  |
| 初期           |          | 中期・後期                                     |                              | 初期           |      | 中期・後期                      |                         | 初期               |          | 中期・後期                              |   | 初期                 |            | 中期・後期             |                   | 初期              |                 | 中期・後期                      |                             | 初期               |                  | 中期・後期              |                           |       |      |                    |                           |  |
| つぶし粥         | 米        | 【中期】お粥<br>【後期】軟飯                          | 米                            | つぶし粥         | 米    | 【中期】お粥<br>【後期】軟飯           | 米                       | つぶし粥             | 米        | 【中期】お粥<br>【後期】軟飯                   | 米   | つぶし粥               | 米          | 【中期】お粥<br>【後期】軟飯  | 米                 | つぶし粥            | 米               | 【中期】雑炊<br>【後期】和風鶏肉丼        | 米・鶏ミンチ<br>人参・大根<br>グリーンピース  | つぶし粥             | 米                | ぐつぐつ<br>煮込み<br>うどん | うどん<br>ささみ<br>人参<br>ほうれん草 |       |      |                    |                           |  |
| 豆腐<br>ペースト   | 絹豆腐      | 豆腐の野菜<br>煮                                | 豆腐<br>人参<br>白菜               | ささみ<br>ペースト  | ささみ  | ささみと<br>野菜煮                | ささみ<br>人参<br>ブロッコ<br>リー | 白身魚<br>ペースト      | 白身魚      | 白身魚と<br>野菜煮                        | 白身魚<br>玉葱<br>南瓜                                       | ささみ<br>ペースト        | ささみ        | ささみの<br>ほぐし煮      | ささみ<br>じゃが芋<br>玉葱 | 白身魚<br>ペースト     | 白身魚             | 小松菜の<br>和え物                | 小松菜<br>人参                   | ささみ<br>ペースト      | ささみ              | オレンジ               |                           |       |      |                    |                           |  |
| 青梗菜<br>ペースト  | 青梗菜      | もやし<br>の和え物                               | もやし<br>人参                    | キャベツ<br>ペースト | キャベツ | キャベツ<br>サラダ                | キャベツ<br>小松菜             | 小松菜<br>ペースト      | 小松菜      | 大根の<br>和え物                         | 大根<br>人参  | ブロッコ<br>リー<br>ペースト | ブロッコ<br>リー | ブロッコ<br>リー<br>和え物 | ブロッコリー<br>人参      | 白菜<br>ペースト      | 白菜              | 【中期】<br>野菜汁<br>【後期】<br>味噌汁 | 青梗菜<br>玉葱<br>味噌<br>(後期のみ)   | ほうれん草<br>ペースト    | ほうれ<br>ん草        |                    |                           |       |      |                    |                           |  |
|              |          | 野菜汁                                       | 青梗菜<br>玉葱                    |              |      | 【中期】<br>野菜汁<br>【後期】<br>味噌汁 | じゃが芋<br>味噌<br>(後期のみ)    |                  |          | カラフル<br>スープ                        | 玉葱<br>パプリカ  |                    |            | ポパイ<br>スープ        | ほうれん草             |                 |                 |                            |                             |                  |                  |                    |                           |       |      |                    |                           |  |
| 【中期】<br>★パン粥 |          | 強力粉 塩<br>三温糖<br>粉ミルク 油<br>ドライイースト         |                              | バナナ          |      |                            |                         | 【中期】<br>★きな粉のおじゃ | 米        | きな粉                                |   |                    | ビスケット      |                   |                   |                 | 【後期】<br>★プレーンパン |                            | 強力粉 塩 三温<br>糖 油 ドライ<br>イースト |                  | 【中期】<br>★オレンジゼリー |                    | オレンジ 粉寒天<br>三温糖<br>(後期のみ) |       | せんべい |                    |                           |  |
| 4・18         |          |   |                              | 5・19         |      |                            |                         | 6・20             |          |                                    |   | 7・21               |            |                   |                   | 22              |                 |                            |                             | 9・23             |                  |                    |                           |       |      |                    |                           |  |
| つぶし粥         | 米        | 【中期】お粥<br>【後期】軟飯                          | 米                            | つぶし粥         | 米    | 【中期】お粥<br>【後期】軟飯           | 米                       | つぶし粥             | 米        | 【中期】<br>リゾット<br>【後期】<br>ハヤシライ<br>ス | 米・鶏ミンチ<br>玉葱 人参<br>じゃが芋<br>グリーンピース<br>ケチャップ<br>(後期のみ) | つぶし粥               | 米          | 【中期】お粥<br>【後期】軟飯  | 米                 | つぶし粥            | 米               | 【中期】お粥<br>【後期】軟飯           | 米                           | つぶし粥             | 米                | 【中期】お粥<br>【後期】軟飯   | 米                         | つぶし粥  | 米    | ぐつぐつ<br>煮込み<br>うどん | うどん<br>絹豆腐<br>人参<br>ほうれん草 |  |
| ささみ<br>ペースト  | ささみ      | ささみの<br>ほぐし煮                              | ささみ<br>白菜<br>玉葱              | 白身魚<br>ペースト  | 白身魚  | 白身魚の<br>煮物                 | 白身魚<br>玉葱<br>グリーンピース    | ささみ<br>ペースト      | ささみ      | キャベツ<br>サラダ                        | キャベツ<br>胡瓜  | ささみ<br>ペースト        | ささみ        | ささみと<br>ほぐし煮      | ささみ<br>人参<br>玉葱   | 白身魚<br>ペースト     | 白身魚             | 白身魚と<br>野菜煮                | 白身魚<br>もやし<br>人参            | 豆腐<br>ペースト       | 絹豆腐              | バナナ                |                           |       |      |                    |                           |  |
| さつま芋<br>ペースト | さつま<br>芋 | もやし<br>の和え物                               | もやし<br>パプリカ                  | 青梗菜<br>ペースト  | 青梗菜  | 青梗菜<br>和え物                 | 青梗菜<br>人参               | キャベツ<br>ペースト     | キャベ<br>ツ |                                    |   | 南瓜<br>ペースト         | 南瓜         | 胡瓜の<br>サラダ        | 人参<br>胡瓜          | ほうれん草<br>ペースト   | ほうれん<br>草       | ほうれん草<br>の<br>和え物          | ほうれん草<br>人参                 | 人参<br>ペースト       | 人参               |                    |                           |       |      |                    |                           |  |
|              |          | 【中期】<br>野菜汁<br>【後期】<br>味噌汁                | ピーマン<br>さつま芋<br>味噌<br>(後期のみ) |              |      | 野菜汁                        | 玉葱<br>大根                |                  |          |                                    |   |                    |            | キャベツ<br>スープ       | キャベツ              |                 |                 | 野菜汁                        | 玉葱<br>さつま芋                  |                  |                  |                    |                           |       |      |                    |                           |  |
| ★バナナケーキ      |          | バナナ 小麦粉<br>ベーキングパウ<br>ダー<br>【後期のみ】<br>三温糖 |                              | ★ふかし芋        |      | さつま芋                       |                         | ★煮リンゴ            |          | リンゴ<br>三温糖 (後期<br>のみ)              |   | 米粉せんべい             |            |                   |                   | 【中期】<br>★野菜のおじゃ |                 | 米 玉葱 人参                    |                             | 【後期】<br>★おかかおにぎり |                  | 米 かつお節             |                           | ウエハース |      |                    |                           |  |

※献立は都合により変更する場合があります。 ※後期食は味付けに醤油や塩を極少量使用しますがなるべく素材そのものの味で提供します。  
※★マークは手作りおやつです。 ※毎日10時15時にお茶または牛乳を飲んでいただきます。

## 10月8日(金) お誕生感謝会

- 【初期】・つぶし粥…米 ・豆腐ペースト…豆腐 ・人参ペースト…人参  
【中期】・お粥…米 【後期】・軟飯…米  
・豆腐の野菜煮…豆腐、大根、人参  
・リンゴサラダ…リンゴ、キャベツ  
・レタススープ…レタス、人参

## おやつ

- ・さつま芋蒸しパン…(さつま芋、小麦粉、塩、ベーキングパウダー、三温糖(後期のみ))

## ★10月 旬の食材★

さつま芋 青梗菜  
鮭 りんご しめじ  
南瓜 柿

