



ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
(1) 15 29	木	ごはん いわしポテトの 煮みそ汁 みそ汁	かぼちゃケーキ フルーツ 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 油 さしゆ	いわし チーズ 油あげ 煮み	小松菜 人参 大根 ワカメ 豆乳 果物	※1日 たきだし 訓練
2 16 30	金	ごはん 豚肉キャベツの 炒め煮みそ汁 みそ汁	レーズンロール りんごゼリー 延命茶	米 レーズン ロール	豚肉 ベーコン	キャベツ 人参 ピーマン ほう ろ菜 チュウタン菜 りんごジュース	
3 17	土	きのこスパゲッティ かぼちゃサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲッティ 油 ローリエ いちごジャム	ベーコン 牛乳	しめじ 五ねぎ しいたけ ピーマン かぼちゃ じゃがいも 果物	
5 月	月	ごはん 豆腐の揚団子 ちゅうたん菜のソテー みそ汁	やきそば フルーツ 延命茶	米 蒸めん 小麦粉 油	豚肉 じゃがいも みそ	人参 ねぎ 山菜 しいたけ ちゅうたん菜 ほう ろ菜 キャベツ 果物	
6 20	火	こうぼいん ビーフシチュー マセドアンサラダ	たらこおにぎり フルーツ 延命茶	こうぼいん 米 じゃが芋 油 デングラス	牛肉 チーズ たらこ	五ねぎ 人参 じゃがいも 焼のり 果物	
7 21	水	納豆みそごはん なや豆腐の卵とじ みそ汁	さつま芋の チーズサンド フルーツ 延命茶	米 油 さつま芋	ひき肉納豆卵 豚ひき肉 なや豆腐 みそ チーズ	ねぎ ニラ しめじ かぼちゃ じゃがいも 果物	
8 木	木	ごはん ゆで豚のゴマドレ トマト みそ汁	マカロニきなこ フルーツ 牛乳	米 マカロニ さしゆ 油	豚肉 きなこ 牛乳	ほうろ菜 かぼちゃ じゃがいも トマト キャベツ しめじ 果物	
9 23	金	ごはん サバのみと煮 西洋のもの みそ汁	むしいん フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター さしゆ	サバ みそ 牛乳	じゃがいも もやし ワカメ 人参 ちゅうたん菜 レーズン 果物	
10 24	土	カレーうどん りんごサラダ	マーメイドサンド フルーツ 牛乳	うどん 油 ローリエ じゃが芋 マレード	豚肉 牛乳	五ねぎ 人参 じゃがいも じゃがいも りんご 果物	
12 26	月	ごはん さんまの塩焼き 木目おろし おしき煮 みそ汁	スコーン フルーツ 牛乳	米 小麦粉 バター さしゆ いちごジャム	さんま 油あげ みそ 牛乳	大根 菜心 人参 ほうろ菜 おくら 果物	
13 27	火	とりめし こうなご天ぷら ゴマおえ なめこ汁	じゃがいも フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 小麦粉 油	とりにく とろろ	しめじ 人参 ほうろ菜 じゃがいも じゃがいも ほうろ菜 じゃがいも ほうろ菜 果物	
14 28	水	ごはん レのトゴ巻き 甘酢きゅうり みそ汁	ホットケーキ フルーツ 延命茶	米 さつま芋 小麦粉 さしゆ じゃがいも バター	とりにく 油あげ 卵 牛乳	しいたけ 人参 ほうろ菜 じゃがいも 小松菜 果物	



秋においしいものが出はじめます！
さんまやサバ、柿、なしなど... お米も新米が出はじめます。
夏のつかれが過ぎる9月、まずはお腹をしっかりと食べてからTボを回復
させましょう。

