

2020年 10月の予定献立表 (初期食)

日	曜	昼食
1	木	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト トマトペースト 胡瓜ペースト
2	金	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 人参ペースト キャベツペースト
3	土	おかゆペースト 野菜スープ チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト
4	日	
5	月	おかゆペースト 野菜スープ ほうれん草ペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
6	火	おかゆペースト 野菜スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト
7	水	おかゆペースト 野菜スープ かぼちゃペースト 胡瓜ペースト チンゲン菜ペースト
8	木	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト じゃがいもペースト
9	金	おかゆペースト 野菜スープ チンゲン菜ペースト 大根ペースト キャベツペースト
10	土	おかゆペースト 野菜スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト
11	日	
12	月	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト 人参ペースト
13	火	おかゆペースト 野菜スープ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト
14	水	おかゆペースト 野菜スープ トマトペースト ブロッコリーペースト じゃがいもペースト
15	木	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト キャベツペースト 胡瓜ペースト
16	金	おかゆペースト 野菜スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト 人参ペースト
17	土	おかゆペースト 野菜スープ キャベツペースト 小松菜ペースト 玉ねぎペースト
18	日	
19	月	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 人参ペースト キャベツペースト
20	火	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 胡瓜ペースト 玉ねぎペースト
21	水	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト じゃがいもペースト 人参ペースト
22	木	おかゆペースト 野菜スープ キャベツペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト
23	金	おかゆペースト 野菜スープ じゃがいもペースト 胡瓜ペースト 白菜ペースト
24	土	おかゆペースト 野菜スープ さつまいもペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト
25	日	
26	月	おかゆペースト 野菜スープ 小松菜ペースト 胡瓜ペースト 玉ねぎペースト
27	火	おかゆペースト 野菜スープ 胡瓜ペースト キャベツペースト さつまいもペースト
28	水	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 大根ペースト 人参ペースト
29	木	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト キャベツペースト
30	金	おかゆペースト 野菜スープ じゃがいもペースト ブロッコリーペースト かぼちゃペースト
31	土	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト かぼちゃペースト

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

2020年 10月の予定献立表 (中期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	木	おかゆ 大根のすまし汁 鶏肉のトマト煮	おかゆ 野菜スープ しらすと胡瓜の和え物
2	金	おかゆ すまし汁 ひき肉と大根の煮物	おかゆ キャベツのスープ 豆腐と白菜のだし煮 りんご
3	土	混ぜ粥 野菜スープ しらすとかぼちゃの和風煮	おかゆ すまし汁 鶏肉とチンゲン菜のうま煮
4	日		
5	月	おかゆ チンゲン菜のスープ 白身魚の野菜煮	おかゆ すまし汁 鶏肉とじゃがいものうま煮
6	火	おかゆ じゃがいものスープ 鶏肉のうま煮 りんご	おかゆ すまし汁 豆腐とキャベツのだし煮
7	水	パン粥 豆乳スープ 鶏肉とかぼちゃの煮物	おかゆ 野菜スープ 白身魚とチンゲン菜の煮物
8	木	おじや すまし汁 白身魚の野菜煮	おかゆ 玉ねぎスープ 鶏肉とかぼちゃのうま煮
9	金	おかゆ 野菜スープ 鶏肉とキャベツのうま煮	おかゆ 大根のすまし汁 豆腐の和風煮
10	土	おかゆ すまし汁 豆腐のそぼろ煮	おかゆ 小松菜のスープ しらすと大根の煮物
11	日		
12	月	おかゆ すまし汁 鶏すき	おかゆ 白菜のスープ しらすの野菜煮
13	火	おかゆ すまし汁 白身魚と白菜の煮物 オレンジ	おかゆ ほうれん草のスープ 鶏肉と人参のうま煮
14	水	鶏そぼろ粥 トマトスープ ブロッコリーの和え物	おかゆ すまし汁 豆腐と小松菜のだし煮
15	木	おかゆ 白菜のスープ 鶏肉のトマト煮込み	おかゆ 豆乳スープ 白身魚と胡瓜の煮物
16	金	おかゆ すまし汁 白身魚の野菜煮	おかゆ じゃがいものスープ 豆腐と大根の和風煮
17	土	混ぜ粥 すまし汁 鶏肉と大根のうま煮	おかゆ キャベツのスープ しらすと胡瓜の和え物
18	日		
19	月	おかゆ すまし汁 ひき肉と玉ねぎのだし煮	おかゆ 大根のスープ しらすとキャベツのトマト煮
20	火	おかゆ 白菜のスープ 豆腐のそぼろ煮	おかゆ すまし汁 白身魚の野菜煮
21	水	おかゆ すまし汁 白身魚のうま煮	おかゆ 白菜のスープ 豆腐と大根の煮物
22	木	おかゆ すまし汁 白身魚の和風煮	おかゆ ほうれん草のスープ 鶏肉の野菜煮
23	金	おじや 野菜スープ 鶏肉とじゃがいものトマト煮込み	おかゆ キャベツのすまし汁 しらすと白菜のだし煮
24	土	おかゆ さつまいものスープ 肉野菜煮 パナナ	おかゆ 玉ねぎスープ 豆腐と人参のうま煮
25	日		
26	月	おかゆ すまし汁 鶏肉と大豆の煮物 りんご	おかゆ 玉ねぎスープ 豆腐と小松菜の煮物
27	火	おかゆ すまし汁 白身魚の野菜煮	おかゆ 小松菜のスープ 鶏肉とさつまいもの和風煮
28	水	鶏そぼろうどん 大根の和え物 パナナ	おかゆ 白菜のスープ 白身魚のトマト煮込み
29	木	おかゆ 玉ねぎスープ 鶏肉と玉ねぎの煮物	まめ粥 豆乳スープ しらすと大根のうま煮
30	金	パン粥 豆乳スープ 鮭とブロッコリーのうま煮	おかゆ 人参スープ 鶏肉とかぼちゃのだし煮
31	土	おかゆ すまし汁 鶏肉となすの煮物 りんご	おかゆ かぼちゃのスープ 豆腐と玉ねぎのうま煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の種類を少しずつ増やしていきましょう。

2020年 10月の予定献立表 (後期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	木	軟飯 わかめ汁 鶏肉の野菜煮 トマトの和え物	軟飯 野菜スープ ツナと胡瓜の和え物
2	金	軟飯 味噌汁 ひき肉と大根の煮物 キャベツの和え物	軟飯 キャベツのスープ 豆腐と白菜のだし煮 りんご
3	土	コーンピラフ コンソメスープ しらすとかぼちゃの洋風煮	軟飯 すまし汁 鶏肉とチンゲン菜のうま煮
4	日		
5	月	軟飯 チンゲン菜のスープ 白身魚の塩焼き ほうれん草の和え物	軟飯 すまし汁 鶏肉とじゃがいものうま煮
6	火	混ぜ軟飯 じゃがいものスープ マカロニサラダ りんご	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツのだし煮
7	水	食パン 豆乳スープ かぼちゃのおやき 胡瓜のサラダ	軟飯 コンソメスープ 白身魚とチンゲン菜の煮物
8	木	おじや すまし汁 白身魚の塩焼き もやしの彩り和え	軟飯 しめじのスープ 鶏肉とかぼちゃのうま煮
9	金	軟飯 野菜スープ 鶏肉の照り焼き キャベツの和え物	軟飯 大根のすまし汁 豆腐の洋風煮
10	土	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮	軟飯 小松菜のスープ しらすとひじきの和え物
11	日		
12	月	軟飯 味噌汁 鶏すき 小松菜のサラダ	軟飯 白菜スープ しらすの野菜煮
13	火	軟飯 すまし汁 白身魚の西京焼き 白菜の和え物 オレンジ	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏肉と人参のうま煮
14	水	きのこスパゲティ トマトスープ 三色サラダ	軟飯 すまし汁 豆腐と小松菜のだし煮
15	木	軟飯 白菜のスープ ハンバーグ コールスローサラダ	軟飯 豆乳スープ 白身魚と胡瓜の煮物
16	金	軟飯 味噌汁 白身魚の照り焼き ほうれん草の和え物	軟飯 じゃがいものスープ 豆腐と大根の洋風煮
17	土	中華風軟飯 すまし汁 胡瓜とコーンのサラダ	軟飯 キャベツのスープ しらすと胡瓜の和え物
18	日		
19	月	軟飯 五目汁 鶏肉の照り焼き ピーマンのツナ和え	軟飯 大根のスープ しらすとキャベツのトマト煮
20	火	軟飯 鶏がらスープ 麻婆豆腐 華風サラダ	軟飯 すまし汁 白身魚の野菜煮
21	水	軟飯 味噌汁 白身魚の塩焼き ポテトサラダ 梨	軟飯 白菜のスープ 豆腐と大根の煮物
22	木	軟飯 すまし汁 白身魚の和風あんかけ 干草和え	軟飯 きのこスープ 鶏肉の野菜煮
23	金	ピラフ 春雨スープ じゃがいものおやき キャベツのサラダ	軟飯 すまし汁 しらすと白菜のだし煮
24	土	軟飯 さつまいもの味噌汁 肉野菜煮 バナナ	軟飯 もやしのスープ 豆腐と玉ねぎのうま煮
25	日		
26	月	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大豆のころころサラダ りんご	軟飯 玉ねぎスープ 豆腐と小松菜の煮物
27	火	軟飯 すまし汁 白身魚のムニエル 春雨サラダ	軟飯 小松菜のスープ 鶏肉とさつまいもの洋風煮
28	水	鶏そぼろうどん 大根の和え物 バナナ	軟飯 白菜のスープ 白身魚のトマト煮込み
29	木	軟飯 きのこスープ 鶏肉とコーンの煮物 もやしの和え物	まめ軟飯 豆乳スープ ツナと大根のうま煮
30	金	食パン 豆乳スープ 鮭のムニエル ブロッコリーのサラダ	軟飯 コーンスープ 鶏肉とかぼちゃのだし煮
31	土	軟飯 すまし汁 豚肉となすの味噌煮 りんご	軟飯 かぼちゃのスープ 豆腐と玉ねぎのうま煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。
 ※素材本来の味を大切に、薄味を心がけています。