

日にち	曜日	メニュー	食材
1	火	おかゆ、じゃが芋のスープ煮	米、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、煮干し、しょうゆ、片栗粉
2	水	おかゆ、豆腐の味噌煮	米、玉ねぎ、にんじん、木綿豆腐、煮干し、みそ、片栗粉
3	木	おかゆ、野菜スープ煮	米、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、煮干し、しょうゆ、片栗粉
4	金	おかゆ、 白身魚とかぼちゃの煮物	米、カレイ、かぼちゃ、煮干し
5	土		
6	日		
7	月	おかゆ、じゃが芋の煮物	米、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、煮干し、しょうゆ
8	火	おかゆ、ほうれん草のにびたし	米、ほうれん草、にんじん、しょうゆ
9	水	おかゆ、 豆腐ハンバーグあんかけ	米、豆腐、玉ねぎ、鶏ひき肉、パン粉、ほうれん草、しょうゆ、片栗粉
10	木	おかゆ、にんじんしりしり	米、にんじん、しらす干し、しょうゆ、
11	金	おかゆ、じゃが芋のトマト煮物	米、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、トマト
12	土		
13	日		
14	月	おかゆ、さつま芋の煮物	米、さつま芋、にんじん、煮干し
15	火	おかゆ、鮭と大根のだし煮	米、鮭、大根、煮干し
16	水	おかゆ、小松菜の煮びたし	米、小松菜、にんじん、キャベツ
17	木	おかゆ、 ほうれん草と白身魚のだし煮	米、ほうれん草、赤魚、煮干し
18	金	おかゆ、 じゃが芋と野菜のスープ煮	米、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、煮干し、しょうゆ、片栗粉
19	土		
20	日		
21	月		
22	火		
23	水		
24	木	おかゆ、 豆腐とチンゲン菜の中華あん	米、木綿豆腐、チンゲン菜、にんじん、片栗粉
25	金	おかゆ、小松菜ののり和え	米、小松菜、にんじん、焼きのり
26	土		
27	日		
28	月	おかゆ、キャベツのごま和え	米、キャベツ、にんじん、小松菜、すりごま
29	火	おかゆ、 さつま芋とわかめの煮物	米、さつま芋、玉ねぎ、にんじん、
30	水	おかゆ、じゃが芋の煮つけ	米、じゃが芋、小松菜、にんじん

