



予定こんだて表



*この献立表は由布市の基本献立です。

*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
1 ごはん 豆乳みそ汁 三色そばろ	2 ごはん 鶏肉と白ねぎのごぼう汁 さわらのごまだれ焼き	3 黒糖パン ミネストローネ チキンのかぼすソース	4 ごはん 粉こうや汁 ごぼうのメンチカツ	5 ごはん 豚汁 ひじきの炒め煮 青梅ゼリー
ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう わかめ とりにく だいずミト たまごそばろ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さわら	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう とうふ たまご こうやど とうふ メンチカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ひじき だいず さつまあげ
ごはん じゃがいも さとう	ごはん さとう ごま	こくとうパン じゃがいも さとう マカロニ でんぶん	ごはん あぶら	ごはん じゃがいも さらだあぶら さとう ゼリー
にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが えだまめ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト きゃべつ かぼす	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ さやいんげん
8 ごはん タイピーエン チンジャオロース	9 ごはん 筑前煮 トマトミートオムレツ	10 ミルクパン ナポリタンスパゲッティ ツナサラダ	11 ごはん 中華風コーンスープ 別府の地獄揚げ	12 ごはん キムチみそ汁 いわしのおかか煮
ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ オムレツ(たまご)	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわし
ごはん はるさめ さとう	ごはん じゃがいも さとう	ミルクパン さとう ヌゲティドレッシング	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら ごま あぶら	ごはん じゃがいも
しょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ きゃべつ なら にんにく たけのこ パプリカ	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん オムレツ(トマトたまねぎ)	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト えだまめ かぼす きゃべつ きゅうり コーン	たまねぎ にんじん もやし コーン ちんげんさい しょうが にんにく	キムチ もやし にんじん しめじ ねぎ
15 ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	16 ごはん 厚揚げのみそ炒め さばの大根おろしソース	17 コッペパン チリコンカン ささみと海藻のサラダ	18 ごはん 湯布院産しいたけの中華スープ カレーポテトコロッケ	19 ごはん ニラ豚じゃが 厚焼きたまご
ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ みそ さば	ぎゅうにゅう だいず わかめ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう つくね	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご
ごはん じゃがいも	ごはん ごまあぶら さとう	コッペパン(こむぎこ) ごま さとう さらだあぶら	ごはん コロッケ(じゃがいも、あぶら)	ごはん じゃがいも さとう
にんにく たまねぎ にんじん みかん もも パイン ナゲコ	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり ブロッコリー コーン レモン	にんじん たまねぎ しいたけ もやし こまつな コロッケ(キャベツ、コーン)	こんにゃく たまねぎ にんじん なら ころも(キャベツ、コーン)
22 ごはん なす入りマーボー春雨 しゅうまい	23 ごはん もずくスープ あじのみそ焼き	24 コッペパン 野菜のスープ煮 照焼きハンバーグ	25 ごはん ごまみそ汁 チキンバーベキューソース	26 ごはん しらたき麺のスープ 切干大根と豚肉の炒めもの
ぎゅうにゅう とりにく みそ しゅうまい(ぶたにく)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もずく あじ みそ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ(ぶたにく)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく
ごはん さらだあぶら はるさめ しゅうまい(こむぎこ)	ごはん ごまあぶら さとう	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	ごはん じゃがいも ごま さらだあぶら さとう でんぶん	ごはん さらだあぶら さとう
にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ なす	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ マッシュルーム	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ にんにく しょうが りんご	こんにゃく もやし たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが さやいんげん きりぼしだいこん
29 ごはん 水餃子のスープ 茎わかめの炒め煮	30 ごはん ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳は、 毎日あります	今月の由布市の食材 じゃがいも・パプリカ・たまねぎ 米・なら・ねぎ	
ぎゅうにゅう ぎょうざ(とりにく) とりにく くきわかめ ちくわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	主にからだをつくる		
ごはん ごまあぶら さらだあぶら さとう ぎょうざ(こむぎこ)	ごはん さとう さらだあぶら	主にエネルギーになる		
にんじん もやし きくらげ きゃべつ こんにゃく さやいんげん なら	だんだん たまねぎ だんじん 下割 マッシュルーム コーン きゃべつ きゅうり	主にからだの調子を整える		