

	月	2020.09.01 火	2020.09.02 水	2020.09.03 木	2020.09.04 金	2020.09.05 土
昼食		ごはん ○ 味噌汁(白菜・しめじ) ○ 魚のカレームニエル 黄17 かぼちゃのマリネ 給44 果物 ○	おかかごはん ○ 味噌汁(アロカリ・人参・ごま) ○ ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47 カレー風味のジャーマンポテト さ23 大豆の醤油炒め 黒4	ごはん ○ 味噌汁(なす・玉ねぎ) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 ほうれん草もやし胡麻和え 給24 梅のり納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・あおさ) ○ キャベツ豚肉和風蒸し煮 黒38 さつま芋のきんぴら 白26 トマト ○	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		豆乳寒天 白20 塩せんべい ○	ぼんはぜコーン ○ 昆布 ○	スティック野菜 ○ 砂糖つまみ ○	お誕生日ケーキ 白25 果物 ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料		米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 人参 10 きゅうり 10 酢 塩 0 油 1 0 果物 20 0 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 0 米 20 塩 0 0	米 45 1 鰹節 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 0 ピーマン 10 ねぎ 5 鶏肉 20 人参 10 酒 塩 0 油 2 りんご酢 砂糖 醤油 0 0 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 玉ねぎ 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 ぼんはぜコーン 20 0 昆布 2.5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 0 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 0 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 0 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麹 0 ゴマ 2 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 砂糖つまみ 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 0 キャベツ 30 豚肉 20 人参 3 味噌 3 油 1 醤油 酒 0 0 さつまいも 20 油 1 砂糖 1 みりん 0 ごま 1 0 トマト 30 0 豆乳 8 米粉 15 ベーキングパウダー 0 りんごジュース 9 あぶら 6 甜菜糖 2 メープルシロップ 3 ジャム 3 0 果物 20 0	米 45 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★パイオン 0 油 1 塩 0 0 しらす 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 レーズン 10 0
備考						

	2020.09.07 月	2020.09.08 火	2020.09.09 水	2020.09.10 木	2020.09.11 金	2020.09.12 土
昼食	ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) 魚の塩麹・マトソース じゃが芋・ベーコン コーン納豆	ごはん 味噌汁(白菜・えのき) ごぼうの鶏豆腐つくね 人参しりしり 果物	すき焼き風煮 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚のハーブムニエル 大豆のカレー炒め もずくときゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 魚の醤油麹焼き ひじきの煮物 金時豆	ごはん 味噌汁(じゃが芋・人参・ごぼう) 豚肉のリンゴソース煮 ワカメとツナの炒め物 昆布豆	ハヤシライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	お誕生日ケーキ 果物	大豆チーズ焼き レーズン	寒天人参オレンジゼリー 玄米ぼん煎餅	フルーツヨーグルト ブルーベリー	お誕生日ケーキ 果物	醤油せんべい ちりめんじゃこ
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 玉ねぎ 10 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 0 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 だし 0 青のり 1 酒 醤油 みりん 0 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 豆乳 8 米粉 15 ベーキングパウダー 0 りんごジュース 9 あぶら 6 甜菜糖 2 メープルシロップ 3 ジャム 3 0 果物 20	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 0 鶏肉 20 豆腐 20 玉ねぎ 20 ごぼう 10 片栗粉 酒 みりん 0 塩 醤油 しょうが 0 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 果物 20 0 大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 レーズン 10 0	米 45 すき焼き風煮 30 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 1 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 0 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 0 魚 40 醤油麹 0 0 ひじき 5 人参 10 こんにゃく 10 油揚げ 10 れんこん 10 コーン缶 5 油 1 醤油 みりん 0 0 金時豆 13 砂糖 5 0 ヨーグルト 80 バナナ 10 もも缶 10 みかん缶 10 オリゴ糖 1 0 ブルーベリー 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 10 人参 10 ごぼう 10 0 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 0 大豆 20 昆布 1 砂糖 醤油 だし 0 0 豆乳 8 米粉 15 ベーキングパウダー 0 りんごジュース 9 あぶら 6 甜菜糖 2 メープルシロップ 3 ジャム 3 0 果物 20	米 45 ★ハヤシライス 0 豚肉 40 玉ねぎ 40 人参 25 油 0.5 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 米 20 醤油 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備 考						

	2020.09.14 月	2020.09.15 火	2020.09.16 水	2020.09.17 木	2020.09.18 金	2020.09.19 土
昼食	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 鶏のカレー醤油煮 大豆ツナサラダ しらす	梅おかかごはん 味噌汁(あおさ・じゃが芋) 魚のソテー味噌ソース 厚揚げとなす煮物 きゅうりスティック	豚とキャベツのオイスターソース煮 鶏ひき肉のにらスープ 小松菜のおかか煮びたし 蒸し豆ベーコン	ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) 魚のしょうが煮 かぼちゃと豆のサラダ キャベツ納豆	ごはん 味噌汁(まいたけ・しめじ・ミ 魚の照り焼き 大豆の洋風炒め煮 ミニトマト	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	醤油せんべい 昆布	おにぎり 韓国のり	砂糖つまみ ちりめんじゃこ	米粉クッキー 昆布	ぶどうゼリー 塩せんべい	塩せんべい ちりめんじゃこ
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 0 鶏肉 40 人参 20 醤油 みりん カレー粉 0 油 1 0 大豆水煮 20 ツナ缶 8 玉ねぎ 5 人参 5 オリゴ糖 1 油 1 塩 酢 パセリ 片栗粉 0 0 しらす 10 0 米 20 醤油 0 0 昆布 2.5 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 0 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 0 厚揚げ 20 なす 15 砂糖 1 醤油 1 油 1 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0 米 45 ちりめんじゃこ 2 ごま 1 醤油 0 0 海苔 2 油 1 塩 0	米 45 豚肉 30 人参 10 キャベツ 20 醤油 オイスターソース 0 油 1 砂糖 1 中華だし 片栗粉 0 0 鶏肉 15 にら 5 ビーフン 5 油 1 酒 醤油 片栗粉 塩 0 0 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 醤油 酒 みりん 0 鰹節 1 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 砂糖つまみ 20 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 かぼちゃ 30 ★いんげん豆・大豆・青大豆 15 ねりごま 3 醤油麹 0 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 米粉 15 豆腐 5 きなこ 2 砂糖 5 塩 0 油 2 0 昆布 2.5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 まいたけ 10 しめじ 10 えのき 10 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 0 水煮大豆 20 人参 10 豚肉 10 ★ブイヨン 0 チャップ 醤油 にんにく 0 油 1 0 ミニトマト 20 0 ぶどう 10 ぶどうジュース 90 寒天 1 0 米 20 塩 0 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 米 20 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備 考						

	2020.09.21 月	2020.09.22 火	2020.09.23 水	2020.09.24 木	2020.09.25 金	2020.09.26 土
昼食			赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁(小松菜・人参・ごぼ ○ 魚の煮つけ 伊10 ちくわの磯辺焼き 青29 トマトとわかめのサラダ ピ28	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・キャベツ) ○ 魚の味噌煮 黄19 きのこソテー ピ15 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ○ 鶏と大根オyster-筑前煮 黒9 ブロッコリー・醤油麹胡麻和え 黄1 しらす海苔納豆	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ			バナナヨーグルト ○ ブルーネ ○	醤油せんべい ○ レーズン ○	大学芋 ○ 韓国のり ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材 料			米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 ★ちくわ 30 片栗粉 1 カレー粉 青のり 0 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 0 ブルーネ 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 10 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 0 エリンギ 10 舞茸 10 にんにく 0 パセリ 0 塩 0 油 0 0 果物 20 0 米 20 醤油 0 0 レーズン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 わかめ 2 0 鶏肉 50 大根 30 ゴマ油 1 オイスターソース 0 醤油 0 砂糖 1 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 油 1 0 海苔 2 油 1 塩 0 0	米 45 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★パイオン 0 油 1 塩 0 0 しらす 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 レーズン 10 0
備 考						

	2020.09.28 月	2020.09.29 火	2020.09.30 水	木	金	土
昼食	ごはん ザワークラウトスープ 魚と野菜塩麹蒸し ちぎり豆腐おかか炒め ミニトマト納豆	ごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 魚チャンチャン焼き 青のり粉ふき芋 果物	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 豆腐の豚肉巻き きんぴらごぼう しらす			
おやつ	カレーのメープルごま絡め 玄米おかき	ウィンナーとザワークラウト炒め ぼん菓子	きな粉ヨーグルト バナナ			
材 料	米 45 0 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★ブイヨン 0 塩 0 オリーブ油 0 0 魚 40 キャベツ 20 ぶなしめじ 10 人参 15 玉ねぎ 10 にんにく 1 味噌 1 みりん 酒 塩麹 0 0 豆腐 30 鰹節 1 油 1 醤油 みりん 0 0 納豆 20 ミニトマト 20 塩麹 0 ゴマ 2 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0 玄米おかき 20	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 魚 40 油 2 キャベツ 15 人参 15 ぶなしめじ 5 もやし 10 味噌 8 酒 みりん 0 砂糖 4 0 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 0 果物 20 0 ★ウィンナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0 0 ぼん菓子 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつま芋 20 玉ねぎ 10 0 豆腐 30 豚肉 20 醤油 0 酒 0 みりん 0 砂糖 1 油 1 0 ごぼう 10 人参 20 糸こんにゃく 20 だし 醤油 みりん 0 ごま 2 0 しらす 10 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 バナナ 40 0			
備 考						