

	月	火	水	2020.10.01 木	2020.10.02 金	2020.10.03 土
昼食				ごはん ○ 味噌汁(里芋・玉ねぎ・わか ○ 魚のしょうが煮 ア31 小松菜人参ささみの胡麻和ピ19 トマト ○	ごはん ○ 野菜スープ 給45 タンダリーチキン ピ45 ブロッコリー醤油麺胡麻和え ○ しらす ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ				りんご入り芋きんとん 白9 レーズン ○	焼きおにぎり ○ 韓国のり ○	砂糖つまみ ○ ちりめんじゃこ ○
材 料				米 45 0 味噌 8 だし 0 里芋 15 玉ねぎ 10 わかめ 2 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 小松菜 15 ささみ 10 人参 10 だし醤油 0 すりごま 2 0 トマト 30 0 さつまいも 50 りんご 10 りんごジュース 10 0 レーズン 10 0	米 45 0 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 0 鶏肉 30 かぼちゃ 20 すし酢 カレー粉 0 トマトチャップ 塩 0 にんにく しょうが 0 0 ブロッコリー 30 醤油麺 0 すりごま 2 0 しらす 10 0 米 20 醤油 砂糖 0 0 海苔 2 油 1 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 砂糖つまみ 20 0 ちりめんじゃこ 5 0
備 考						

	2020.10.05 月	2020.10.06 火	2020.10.07 水	2020.10.08 木	2020.10.09 金	2020.10.10 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(白菜・えのき) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 ワカメとちくわのきんぴら 黄21 ほうれん草おひたし ○	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) ○ 豆腐と梅おかかチャンプル 伊4 かぼちゃと豆のサラダ 黄18 コーン納豆 黄1	おかかごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・人参・ごぼう) ○ 魚の味噌煮 黄19 焼きなす醤油麹添え ○ きゅうりの塩昆布漬け ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・あおさ) ○ 筑前煮 さ17 小松菜のおかか煮びたし さ33 しらす ○	*さつま芋としらすの炊き ○ 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・こしょう) ○ 白身魚と豆腐あんかけ 子34 果物 ○	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	みかん寒天 白28 昆布 ○	スティック野菜 ○ 砂糖つまみ ○	南部せんべい ○ ちりめんじゃこ ○	バナナヨーグルト ○	芋けんぴ ○	ヨーグルト ○
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 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 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 0 砂糖 1 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 0 昆布 2.5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 0 高野豆腐 30 豚肉 20 ねぎ 1 梅干し 1 鰹節 0 醤油 みりん 0 油 1 0 かぼちゃ 30 ひよこ豆 いんげん豆 5 大豆 青大豆 10 ねりごま 3 醤油麹 0 0 納豆 20 コーン 20 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 鰹節 1 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 10 人参 10 ごぼう 10 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 0 なす 30 鰹節 2 醤油麹 0 0 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 0 鶏肉 30 人参 25 れんこん 20 こんにゃく 10 いんげんまめ 5 大豆水煮 10 砂糖 1 昆布 1 鰹節 みりん 醤油 0 油 2 0 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 醤油 酒 みりん 0 鰹節 1 0 しらす 10 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 0	米 45 さつま芋 20 しらす 5 醤油 0 酒 0 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 0 魚 40 豆腐 20 えのきたけ 10 玉ねぎ 20 人参 10 白菜 20 油 1 片栗粉 1 だし醤油 0 砂糖 1 酒 酢 0 0 果物 20 0 芋けんぴ 15 0	米 45 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 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
備 考						

	2020.10.12 月	2020.10.13 火	2020.10.14 水	2020.10.15 木	2020.10.16 金	2020.10.17 土
昼食	ツナ大豆ごはん 青22 味噌汁(もずく・えのき) ○ 魚の塩麴焼き ○ きのこソテー ピ15	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ○ 豚肉ビーフンオイスター炒 黄38 刻み昆布の煮物 黄42 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) ○ 大豆ことことトマト 赤9 きゅうりスティック ○ しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) ○ 魚の照り焼き ア25 ソーセージコロコロソテー 黒8 きんぴら ○	ごはん ○ 味噌汁(白菜・しめじ) ○ さつまいも鶏肉の煮物 ピ8 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 トマト ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	玄米ぼん煎餅 ○ ちくわ ○	ふかし芋 ○ ブルーネ ○	玄米おかき ○ 韓国のり ○	ブルーネヨーグルト ○	大豆チーズ焼き 白17 レーズン ○	芋けんぴ ○
材	米 45 ツナ 20 水煮大豆 20 人参 5 醤油 酒 0 砂糖 1 しょうが 1 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 0 魚 40 塩麴 0 0 エリンギ 10 舞茸 10 にんにく 0 パセリ 0 塩 0 油 0 0 玄米 5 米 15 塩 0 0 ★ちくわ 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 わかめ 2 0 ビーフン 20 豚肉 20 ブロッコリー 15 もやし 10 ねぎ 1 ★ブイヨン 0 塩 オイスターソース 油 0 0 0 昆布 2 人参 10 ツナ 10 いんげん 5 酒 砂糖 醤油 だし 0 0 0 果物 20 0 さつまいも 50 0 ブルーネ 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 0 水煮大豆 30 ★ウィンナー 15 じゃがいも 20 ピーマン 5 トマト缶 10 ケチャップ 醤油 砂糖 0 オリーブ油 1 0 きゅうり 20 醤油麴 0 0 納豆 20 しらす 10 醤油麴 0 ごま 2 海苔 1 0 玄米おかき 20 0 海苔 2 油 1 塩 0 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 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 0 ★ウィンナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 0 きんぴら 30 0 ヨーグルト 80 ブルーネ 20 オリゴ糖 1 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 0 鶏肉 30 さつまいも 50 しょうが 1 醤油 0 砂糖 1 油 1 0 たまねぎ 20 人参 20 ちりめんじゃこ 5 酒 醤油 片栗粉 0 油 1 ごま 2 0 トマト 30 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 ★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 芋けんぴ 15 0
備考						

	2020.10.19 月	2020.10.20 火	2020.10.21 水	2020.10.22 木	2020.10.23 金	2020.10.24 土
昼食	ごはん 味噌汁(じゃが芋・人参・ごぼう) 魚のカレー・ムニエル 梅のり納豆 ミニトマト	ごはん 味噌汁(なす・あおさ) 魚の煮つけ じゃが芋ベーコン スティック野菜	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 鶏の塩麹焼き 大豆のカレー炒め 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) 豚じゃが ブロッコリーと人参のごま和え 金時豆	ごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 魚のごま味噌がけ ひじきの煮物 ほうれん草の胡麻和え	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物
おやつ	お蕎麦スナック 果物	ごぼうとチーズのかさね 韓国のに	芋けんぴ	ぼんはぜコーン ちりめんじゃこ	大学芋 昆布	ヨーグルト
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 10 人参 10 ごぼう 10 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麹 0 ゴマ 2 0 ミニトマト 20 0 *焼きふ 5 ごま油 1 塩 0 青のり 1 0 果物 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 30 あおさ 2 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 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 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 人参 30 ごぼう 15 チーズ 20 油 0 0 海苔 2 油 1 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつま芋 20 玉ねぎ 10 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 果物 20 0 芋けんぴ 15 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 0 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 10 豚肉 25 酒 醤油 みりん 0 砂糖 1 だし 0 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 0 金時豆 13 0 ぼんはぜコーン 20 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 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 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 ほうれん草 20 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 0 さつま芋 50 ごま 2 メープルシロップ 油 1 0 昆布 2.5	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
備考						

	2020.10.26 月	2020.10.27 火	2020.10.28 水	2020.10.29 木	2020.10.30 金	2020.10.31 土
昼食	梅おかかごはん 味噌汁(小松菜・人参・ごぼう) 豚野菜塩麹炒め 蒸し豆じゃこ和え トマト	ごはん 味噌汁(なす・ほうれん草・) 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 人参しりしり 果物	ごはん かぼちゃスープ 魚のハーブムニエル ウィンナーと人参のきんぴら 昆布豆	ごはん 味噌汁(大根・玉ねぎ・わか) 魚の醤油麹焼き かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりスティック	ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鶏のさっぱり煮 しめじの醤油煮 キャベツ納豆	ごはん シチュー しらす 牛乳 果物
おやつ	チーズカップケーキ ちりめんじゃこ	きな粉ヨーグルト	玄米ぼん煎餅 果物	お誕生日ケーキ	米粉かぼちゃケーキ ブルー	ヨーグルト
材 料	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 豚肉 30 もやし 10 キャベツ 20 しょうが 1 酒 醤油 塩麹 0 油 1 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 3 オリーブオイル 塩 0 トマト 30 *小麦粉 20 豆乳 15 砂糖 10 チーズ 5 油 5 ベーキングパウダー 塩 0 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 なす 15 ほうれん草 15 ごま 2 じゃがいも 20 蒸し大豆 20 鮭 30 だし 酒 みりん 醤油 0 青のり 1 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 果物 20 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1	米 45 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 豆乳 10 ★パイヨン 0 塩 パセリ 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 ★ウィンナー 20 人参 25 玉ねぎ 20 酒 みりん 醤油 0 油 1 ごま 2 大豆 20 昆布 1 砂糖 醤油 だし 0 玄米 5 米 15 塩 0 果物 20	米 45 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 魚 40 醤油麹 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 きゅうり 20 醤油麹 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	米 45 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 鶏肉 40 こんにゃく 20 にんにく 1 ブロッコリー 20 酢 醤油 砂糖 0 しょうが 1 ほんしめじ 20 ちりめんじゃこ 5 醤油 1 みりん 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 米粉 10 オートミール 5 かぼちゃ 10 砂糖 4 油 4 豆乳 10 ベーキングパウダー 0 ブルー 10	米 45 玉ねぎ 40 人参 20 じゃがいも 30 鶏肉 40 ★シチュールー 0 油 1 牛乳 30 しらす 10 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 100 砂糖 10
備 考						