

	月	2020.12.01 火	2020.12.02 水	2020.12.03 木	2020.12.04 金	2020.12.05 土
昼食		おかかごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) ○ れんこんと鶏肉甘辛炒め ピ16 しらす入り粉ふき芋 子103 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・あおさ) ○ 豚じゃが イ8 ほうれん草おひたし ○ コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・白菜) ○ 魚の煮つけ イ10 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 昆布豆 ○	ごはん ○ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・) ○ 魚の照り焼き ア25 大豆のカレー炒め ビ30 キャベツおかか和え イ11	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		大豆チーズ焼き 白17 玄米ぼん煎餅 ○	南部せんべい ○ ちりめんじゃこ ○	きな粉ヨーグルト ○	わかめツナおにぎり ○ 韓国のり ○	ヨーグルト ○
材 料		米 45 鰹節 1 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 玉ねぎ 10 0 鶏肉 40 れんこん 20 きぬさや 5 醤油 1 砂糖 1 しょうが 1 みりん 1 油 1 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 0 果物 20 0 大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 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 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 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 0 ちりめんじゃこ 5	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 白菜 15 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 0 大豆 20 昆布 1 砂糖 醤油 だし 0 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつま芋 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 キャベツ 10 鰹節 0 醤油 0 0 米 25 塩蔵わかめ 10 ツナ 5 ごま 1 醤油 0 ごま油 0 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						

	2020.12.07 月	2020.12.08 火	2020.12.09 水	2020.12.10 木	2020.12.11 金	2020.12.12 土
昼食	鶏ごぼうの釜めし ○ 味噌汁(ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ・しめじ・こ ○ 魚の塩麴焼き ○ 大豆の甘辛揚げ焼き 青13 ワカメとツナの炒め物 黒17	ごはん ○ 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ ○ 魚のしょうが煮 ア31 ソーセージコロコロソテー 黒8 キャベツ納豆 黄1	豚丼 黄4 味噌汁(ほうれん草・人参・ ○ 厚揚げとｷｬﾍﾞﾂの甘味噌炒 伊11 しらすきゅうりポン酢 ピ37	ごはん ○ 味噌汁(もやし・豆腐・あお ○ 鶏のカレー醤油煮 赤14 青のり粉ふき芋 ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(白菜・えのき) ○ 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16 ひじきともやしの胡麻和え子10 トマト ○	ごはん ○ シチュー ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	お誕生日ケーキ 白25	お麩のおしるこ 白4 玄米おかき ○	ドライフルーツヨーグルト ○	芋けんぴ ○	お誕生日ケーキ 白25	ヨーグルト ○
材 料	米 45 鶏ごぼうの釜めし 30 0 味噌 8 だし 0 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 0 魚 40 塩麴 0 0 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 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	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 ★ウィナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麴 0 ゴマ 2 0 茹で小豆 30 *焼きふ 5 0 玄米おかき 20 0	米 45 豚肉 40 玉ねぎ 20 醤油 0 みりん 0 酒 0 だし 0 しょうが 0.5 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 10 人参 10 ごぼう 0 0 厚揚げ 20 キャベツ 30 しょうが 2 味噌 10 みりん 酒 醤油 0 砂糖 1 油 1 0 しらす 10 きゅうり 10 ポン酢 0 0 ヨーグルト 80 ブルーソ 10 レーズン 10 オリゴ糖 1 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もやし 10 豆腐 15 あおさ 2 0 鶏肉 40 人参 20 醤油 みりん カレー粉 0 油 1 0 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 0 果物 20 0 芋けんぴ 15 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 0 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 0 ひじき 5 もやし 20 ねりごま 3 醤油 0 酢 0 砂糖 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	米 45 0 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 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						

	2020.12.14 月	2020.12.15 火	2020.12.16 水	2020.12.17 木	2020.12.18 金	2020.12.19 土						
昼食	ごはん	○	ごはん	○	ごはん	○	カレーライス	○				
	味噌汁(もずく・えのき)	○	味噌汁(なす・わかめ)	○	味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	○	味噌汁(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・ごま)	○	ヨーグルト	○		
	魚の塩麹ﾄﾏﾄソース	腸55	麻婆豆腐	黒6	魚のﾊｰﾌﾞﾑﾆｴﾙ	黄34	豆腐と鶏肉味噌煮	赤3	牛乳	○		
	エリンギ青のり炒め	青30	カレー風味のｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾂ	さ23	人参とﾋﾟｰﾏﾝのきんぴら	黄31	小松菜のおかか煮びたし	さ33	きんぴらごぼう	給32	果物	○
	おかか海苔納豆	黄1	きゅうりスティック	○	ﾄﾏﾄ	○	しらす	○	パンブキンパイ	白26		
おやつ	マカロニきな粉	バ67	お誕生日ケーキ	白25	寒天人参オレンジゼリー	白29	蓮根とニラのおやき	白33	わかめうどん	○	玄米ぼん煎餅	○
	果物	○			南部せんべい	○	砂糖つまみ	○	昆布	○	ちりめんじゃこ	○
材料	米	45	米	45	米	45	米	45	米	45	★カレールー	0
		0		0		0		0		0	じゃがいも	30
	味噌	8	味噌	8	味噌	8	味噌	8	味噌	8	人参	25
	だし	0	だし	0	だし	0	だし	0	だし	0	玉ねぎ	35
	もずく	10	なす	15	かぼちゃ	25	じゃがいも	20	ブロッコリー	20	豚肉	40
	えのきたけ	10	わかめ	5	玉ねぎ	10	玉ねぎ	10	人参	20	油	1
		0		0		0		0	ごま	2		0
	魚	40	豚肉	30	魚	40	魚	40		0		0
	酒	0	豆腐	20	味噌	3	ローズマリー	1	豆腐	15	ヨーグルト	100
	塩麹	0	にんにく しょうが	0	砂糖	3	塩	0	鶏肉	25	砂糖	10
	ﾄﾏﾄ	20	ねぎ	1	ゆず	1	にんにく	1	ねぎ	1		0
		0	醤油	1	みりん 酒	0	片栗粉	3	味噌	2	牛乳	150
	エリンギ	20	砂糖 片栗粉 酒	0		0		0	みりん 油	0		0
	ちりめんじゃこ	5	油	1	人参	30	小松菜	20		0	果物	20
	青のり	0		0	ピーマン	10	人参	20	ごぼう	10		0
	油	0	じゃがいも	30	醤油 みりん 鰹節	0	油揚げ	10	人参	20	玄米	5
	にんにく	0	★ベーコン	5	甜菜糖	1	醤油 酒 みりん	0	糸こんにゃく	20	米	15
	塩	0	玉ねぎ	20	ごま油	1	鰹節	1	だし 醤油 みりん	0	塩	0
		0	カレー粉 塩	0	ごま	2		0	ごま	2		0
	納豆	20	油	1		0	しらす	10		0	ちりめんじゃこ	5
	鰹節	3		0	ﾄﾏﾄ	30		0	米粉餃子の皮	10		0
	海苔	2	きゅうり	20		0	れんこん	30	かぼちゃ	30		
	醤油麹	0	醤油麹	0	人参	25	ニラ	20	砂糖	3		
	ごま	2		0	オレンジジュース	90	ちりめんじゃこ	3	油	0		
		0	豆乳	8	粉寒天	2	鰹節	2		0		
	* マカロニ	15	米粉	15	砂糖	2	片栗粉	20	* うどん	20		
	きなこ	2	ベーキングパウダー	0		0	胡麻油	1	わかめ	2		
砂糖	3	りんごジュース	9	* 小麦	10	塩	0	トウモロコシ	5			
塩	0	あぶら	6	ごま	3		0	だし 醤油 みりん	0			
.....	0	甜菜糖	2	塩 重曹	0	砂糖つまみ	20		0			
果物	20	メープルシロップ	3	* でん粉	0		0	昆布	2.5			
.....	0	ジャム	3		0		0		0			
備考												

	2020.12.21 月	2020.12.22 火	2020.12.23 水	2020.12.24 木	2020.12.25 金	2020.12.26 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・あおさ) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 かぼちゃのいとこ煮 ○ 柚子と大根の甘酢漬け 伊13	ごはん ○ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 蒸し豆ベーコン 黄13 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・人参・ごぼ ○ 鶏の塩麹焼き 青18 ほうれん草の胡麻和え 黄29 ミニトマト納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(大根・油揚げ・わか ○ 魚の醤油麹焼き ○ ウィンナーと人参のきんぴら 伊16 金時豆 ○	チキンライス ○ 野菜スープ 給45 豚肉と白菜のトロトロ煮 黒21 果物 ○	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	玄米ぼん煎餅 ○ ちくわ ○	ごぼうとチーズのかさね※ 白5 プルーン ○	お誕生日ケーキ 白25	みかんヨーグルト ○	クリスマスクッキー ○ レーズン ○	ヨーグルト ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 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 かぼちゃ 30 小豆 10 酒 0 醤油 0 0 大根 30 ゆず 0 すし酢 0 0 玄米 5 米 15 塩 0 0 ★ちくわ 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 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 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 果物 20 0 人参 30 ごぼう 15 チーズ 20 油 0 0 プルーン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 0 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 0 納豆 20 ミニトマト 20 塩麹 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	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 0 魚 40 醤油麹 0 0 ★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 0 金時豆 13 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0	米 45 鶏肉 20 ケチャップ 10 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 10 人参 10 油 1 パセリ 0 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 豚肉 30 白菜 40 ブロッコリー 15 だし 酒 塩 しょうが 0 0 果物 20 0 *小麦粉 20 砂糖 5 油 1 りんごジュース 5 0 レーズン 10 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						

	2020.12.28 月	2020.12.29 火	2020.12.30 水	2020.12.31 木	金	土
昼食	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参) ○ 鶏と大根オイスター・筑前煮 黒9 ちくわの磯辺焼き 青29 果物 ○					
おやつ	ぼん菓子 ○ ちりめんじゃこ ○					
材 料	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 1 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 ★ちくわ 30 片栗粉 1 カレー粉 青のり 0 0 果物 20 0 ぼん菓子 20 0 ちりめんじゃこ 5 0					
備 考						