

	月	火	2021.09.01 水	2021.09.02 木	2021.09.03 金	2021.09.04 土
昼食			梅おかかごはん ○ 味噌汁（さつま芋・えのき・ごま） ○ 魚の煮つけ 伊10 大豆の洋風炒め煮 黒2 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁（もずく・豆腐） ○ 大根と鶏の味噌煮 黒31 ほうれん草おひたし ○ しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁（大根・油揚げ・わかめ） ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 カレー風味の温野菜 黒20 果物 ○	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ			寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米おかき ○	スイートポテト 白2 果物 ○	お誕生日ケーキ 白25	ヨーグルト ○
材料			米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 えのきたけ 5 ごま 2 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 水煮大豆 20 人参 10 豚肉 10 ★ブイヨン 0 トマトケチャップ 醤油 にんにく 0 油 1 0 トマト 30 0 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 0 玄米おかき 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 鶏肉 30 大根 30 しいたけ 5 味噌 2 醤油 0 砂糖 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 納豆 20 しらす 10 醤油麴 0 ごま 2 海苔 1 0 さつまいも 30 豆乳 10 メープルシロップ 1 塩麴 ごま 0 0 果物 20	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 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 じゃがいも 30 人参 20 玉ねぎ 20 塩 酢 カレー粉 0 トマトケチャップ 0 油 1 0 果物 20 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 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						

	2021.09.06 月	2021.09.07 火	2021.09.08 水	2021.09.09 木	2021.09.10 金	2021.09.11 土
昼食	ごはん 味噌汁（白菜・しめじ・ごま） 魚の昆布蒸し 厚揚げとなす煮物 しらすきゅうりポン酢	ごはん 野菜カレースープ 魚のハーブムニエル 小松菜のツナ和え コーン納豆	ごはん 味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ・ごま） 鶏と大根オyster-筑前煮 ワカメとツナの炒め物 キャベツおかか和え	梅おかかごはん 味噌汁（ブロッコリー・しめじ・ごま） 魚のしょうが煮 小松菜の醤油炒め しらす入り粉ふき芋	ごはん 味噌汁（豆腐・玉ねぎ） キャベツ豚肉和風蒸し煮 かぼちゃと豆のサラダ たくあん	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	お誕生日ケーキ	玄米ぼん煎餅 スティック野菜	きな粉ヨーグルト 果物	お誕生日ケーキ	ウィンナーとトックの甘辛炒め	玄米おかき ちりめんじゃこ
材	米 45 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 ごま 2 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 厚揚げ 20 なす 15 砂糖 1 醤油 1 油 1 しらす 10 きゅうり 10 ポン酢 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 じゃがいも 20 人参 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 カレー粉 砂糖 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 玄米 5 米 15 塩 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 玉ねぎ 10 ごま 2 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 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 キャベツ 10 鰹節 0 醤油 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 果物 20	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 小松菜 20 人参 20 ★ちくわ 10 醤油 1 油 1 じゃがいも 30 しらす 8 塩 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 豆腐 10 玉ねぎ 20 キャベツ 30 豚肉 20 人参 3 味噌 3 油 1 醤油 酒 0 かぼちゃ 30 ひよこ豆・いんげん豆・大豆・青大豆 15 ねりごま 3 醤油麹 0 たくあん 10 ★ウィンナー 15 トック 30 人参 10 ごぼう 10 醤油 みりん 0.5 胡麻油 0 ごま 1	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 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 20 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5
備考						

	2021.09.13 月	2021.09.14 火	2021.09.15 水	2021.09.16 木	2021.09.17 金	2021.09.18 土
昼食	梅おかかごはん 味噌汁（もずく・豆腐） 魚の煮つけ 高野豆腐の煮物 トマト	豚丼 味噌汁（なす・玉ねぎ・わかめ） カレー風味のジャーマンポト いんげんの塩麹ツナ和え	ごはん 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） 魚の醤油麹焼き ほうれん草おひたし 梅のり納豆	ごはん 味噌汁（ブロッコリー・人参・ごま） 鶏肉のトマト煮 なすボン酢炒め しらす	* さつま芋ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） 魚の塩麹トマトソース 人参しりしり おくら梅かつお節和え	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物
おやつ	マカロニきな粉 ちくわ	りんごのパウンドケーキ	水ようかん ちりめんじゃこ	みかんヨーグルト 玄米おかき	サラダチキン プルーン	ヨーグルト
材	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 魚 40 酒 みりん 醤油 0 高野豆腐 8 鶏ひき肉 20 ねぎ 5 砂糖 1 中華だし 0 リンゴ酢 片栗粉 しょうが 0 塩 醤油 酒 油 0 ごま 1 トマト 30 * マカロニ 15 きなこ 2 砂糖 3 塩 0 ★ちくわ 10	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 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 10 わかめ 2 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 玉ねぎ 20 カレー粉 塩 0 油 1 いんげんまめ 20 ツナ 10 塩麹 0 *小麦粉 15 オートミール 5 砂糖 5 りんご 20 豆乳 20 油 3	米 45 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 0 砂糖 1 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麹 0 ゴマ 2 こしあん 40 寒天 1 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 鶏肉 40 玉ねぎ 20 トマト水煮缶 20 ★ブイヨン 0 砂糖 0 油 1 なす 15 ポン酢 しょうが 0 ゴマ油 1 しらす 10 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 玄米おかき 20	米 45 さつまいも 20 しらす 5 ごま 1 酒 塩 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 おくら 20 梅干し 0 かつお節 0 だし 0 ごま 2 鶏肉 20 塩 砂糖 0 プルーン 10	米 45 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 塩 0 しらす 10 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 100 砂糖 10
備考						

	2021.09.20 月	2021.09.21 火	2021.09.22 水	2021.09.23 木	2021.09.24 金	2021.09.25 土
昼食		ごはん ○ 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） ○ 鶏の塩麹焼き 青18 さつま芋の醤油きんぴら 菜54 おかか海苔納豆 黄1	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ） ○ 魚のカレームニエル 黄17 洋風切り干し大根 黒18 果物 ○		ごはん ○ 白菜きのご春雨スープ 黒25 魚の照り焼き A25 人参のごま酢あえ 子99 大豆のカレー炒め ピ30	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		さつま芋ぼたもち 白31 果物 ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28 玄米ゴマせんべい ○		わかめツナおにぎり ○	焼塩せんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材 料		米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 0 さつまいも 20 ごま油 1 醤油 1 黒ごま 1 0 納豆 20 鰹節 3 海苔 2 醤油麹 0 ごま 2 0 米 20 さつま芋 10 こしあん 5 きなこ 2 砂糖 0 0 果物 20 0	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 わかめ 2 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 切り干し大根 10 人参 8 にんにく 1 ★ベーコン 5 ★ブイヨン 0 0 果物 20 0 果物 20 ヨーグルト 70 粉寒天 0 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 0		米 45 0 白菜 30 しいたけ 10 春雨 5 豆腐 15 酒 だし 0 片栗粉 塩 0 ごま 1 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 人参 20 糸こんにゃく 10 絹さや 5 ごま 3 だし醤油 0 酢 みりん 0 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 米 25 塩蔵わかめ 10 ツナ 5 ごま 1 醤油 0 ごま油 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						

	2021.09.27 月	2021.09.28 火	2021.09.29 水	2021.09.30 木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（小松菜・玉ねぎ） ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 きんぴらごぼう 給32 ラタトゥイユ ○	ごはん ○ 味噌汁（白菜・えのき・ごま） ○ 豚じゃが イ8 ピーマンツナ炒め ★ 蒸し豆じゃこ和え ○	鶏ひじきまぜご飯 黒16 味噌汁（じゃが芋・あおさ） ○ ソーセージコロコロソテー 黒8 ほうれん草もやし胡麻和え 給24	ごはん ○ 味噌汁（玉ねぎ・あおさ） ○ 魚チャンチャン焼き さ91 大豆の醤油炒め 黒4 きゅうりの塩昆布漬け ○		
おやつ	大学芋 白8 ちりめんじゃこ ○	焼塩せんべい ○	大豆チーズ焼き 白17 きゅうりスティック ○	バナナヨーグルト ○ レーズン ○		
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 15 玉ねぎ 15 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 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 ラタトゥイユ 30 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 ごま 2 0 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 10 豚肉 25 みりん 0 酒 醤油 0 砂糖 1 だし 0 油 1 ごま 1 0 ピーマン 20 ツナ 10 白ごま 2 中華だし 0 醤油 ごま油 0 0 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 3 オリーブオイル 塩 0 0 米 20 塩 0 0	米 45 鶏ひき肉 30 しいたけ 5 ひじき 5 ごぼう 5 砂糖 1 醤油 酒 0 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 あおさ 2 0 ★ウィンナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 ごま 1 0 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 0 大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 きゅうり 20 醤油麴 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 25 あおさ 2 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 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 0 レーズン 10		
備考						