

	月	火	水	木	2021.10.01 金	2021.10.02 土
昼食					ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 かぼちゃのそぼろ煮 黄24 ミニトマト納豆 黄1	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ					さつまいものりんご煮 白26 ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○
材料					米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 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 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 ごま 2 0 納豆 20 ミニトマト 20 塩麹 0 ゴマ 2 0 さつまいも 30 りんご 15 0 ちりめんじゃこ 5 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						

	2021.10.04 月	2021.10.05 火	2021.10.06 水	2021.10.07 木	2021.10.08 金	2021.10.09 土
昼食	梅おかかごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 魚の昆布蒸し 大豆のツナ煮 ほうれん草もやし胡麻和え	ごはん 味噌汁(白菜・えのき・ごま) 魚の醤油麹焼き カレー風味のジャーマンポテト きのこソテー	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごま) 豆腐と鶏肉味噌煮 ほうれん草おひたし わかめ納豆	ごはん 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) 魚の煮つけ 蒸し豆ベーコン トマト	ごはん 味噌汁(なす・玉ねぎ・わかめ) キャベツ豚肉和風蒸し煮 ワカメとツナの炒め物 柿	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	スティック野菜 玄米ぼん煎餅	カレーのメープルごま絡め ちりめんじゃこ	豆乳寒天 果物	みかんヨーグルト 玄米ゴマせんべい	大学芋 焼塩せんべい	玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ
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 昆布 2 酒 塩 醤油 0 ツナ缶 15 大豆水煮 15 人参 10 醤油 酒 砂糖 しょうが 0 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 ごま 2 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 玉ねぎ 20 カレー粉 塩 油 1 エリンギ 10 舞茸 10 にんにく 0 パセリ 0 塩 0 油 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 豆腐 15 鶏肉 25 ねぎ 1 味噌 2 みりん 油 0 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 砂糖 1 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 果物 20	米 45 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 魚 40 酒 みりん 醤油 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 トマト 30 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 10 わかめ 2 キャベツ 30 豚肉 20 人参 3 味噌 3 油 1 醤油 酒 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 柿 30 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 米 20 塩 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 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 20 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 ちりめんじゃこ 5
備考						

	2021.10.11 月	2021.10.12 火	2021.10.13 水	2021.10.14 木	2021.10.15 金	2021.10.16 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) ○ 魚の照り焼き ア25 刻み昆布の煮物 黄42 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	豚とキャベツのオースターソース煮 赤15 味噌汁(なす・豆腐) ○ しらす入り粉ふき芋 子103 きゅうりの塩昆布漬け ○	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) ○ 魚の塩麹焼き ○ 人参と大豆の味噌炒め 赤10 トマト ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚のしょうが煮 ア32 大豆のカレー炒め ピ30 スティック野菜 ○	ごはん ○ *味噌汁(レタス・しめじ・鶏ひき肉) ○ タンダーチキン ピ45 キャベツのかつお煮 子99 しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	きな粉ヨーグルト ○ 玄米おかき ○	お誕生日ケーキ 白25	ぶどうゼリー ○ 玄米ゴマせんべい ○	南部せんべい ○ 果物 ○	きつねうどん ○	ヨーグルト ○
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 昆布 2 人参 10 ツナ 10 いんげん 5 酒 砂糖 醤油 だし 0 油 1 ごま 1 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 玄米おかき 20 0	米 45 豚肉 30 人参 10 キャベツ 20 酒 醤油 オースターソース 0 油 1 砂糖 1 ごま 1 中華だし 0 0 味噌 8 だし 0 なす 15 豆腐 15 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 0 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 0 豆乳 8 米粉 13 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 オートミール 2	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 わかめ 2 0 魚 40 塩麹 0 0 人参 10 大豆水煮 20 味噌 5 鰹節 1 白ごま 2 ゴマ油 1 0 トマト 30 0 ぶどうジュース 90 寒天 1 0 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 0 果物 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 レタス 5 しめじ 10 鶏ひき肉 10 0 鶏肉 30 かぼちゃ 20 すし酢 カレー粉 0 トマトキャップ 塩 0 にんにく しょうが 0 0 キャベツ 30 鰹節 2 醤油 0 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 0 *うどん 20 大根 10 人参 5 ねぎ 5 油揚げ 5 だし 醤油 みりん 0 ごま 1 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
備 考						

	2021.10.18 月	2021.10.19 火	2021.10.20 水	2021.10.21 木	2021.10.22 金	2021.10.23 土
昼食	ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 魚の塩麹トマトソース 腸55 小松菜のツナ和え ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 青梗菜の豚味噌炒め さ35 蒸し豆じゃこ和え ○ ブロッコリー・醤油麹胡麻和え ○	ごはん ○ 味噌汁(なす・キャベツ) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 ワカメとちくわのきんぴら 黄21 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) ○ 魚のハーブムニエル 黄34 かぼちゃ胡麻和え ア52 梅おかか納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(あおさ・じゃが芋) ○ 白身魚と豆腐あんかけ 子34 大豆の甘辛揚げ焼き 青13 きゅうりとツナの酢の物 ピ20	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	大学芋 白8 ちりめんじゃこ ○	ウィンナーとザワークラウト炒め ○	バナナヨーグルト ○ レーズン ○	焼塩せんべい ○	焼きおにぎり ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
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 酒 0 塩麹 0 トマト 20 0 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 0 果物 20 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 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 チンゲンサイ 20 豚肉 20 人参 10 玉ねぎ 15 油 2 味噌 8 醤油 酒 0 砂糖 2 しょうが 1 ごま 1 0 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 3 オリーブオイル 塩 0 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 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	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 キャベツ 15 0 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 0 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 トマト 30 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 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 かぼちゃ 30 ごま 3 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0 米 20 塩 0 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 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 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 ごま 1 0 きゅうり 20 ツナ 10 酢 醤油 みりん 0 0 米 20 醤油 砂糖 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 玄米 5 米 15 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備 考						

	2021.10.25 月	2021.10.26 火	2021.10.27 水	2021.10.28 木	2021.10.29 金	2021.10.30 土
昼食	ごはん 味噌汁(白菜・えのき・ごま) 魚のカレームニエル 小松菜のおかか煮びたし 果物	ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・わかめ) 豚肉ビーフンオイスター炒め 大根のおかか炒め コーン納豆	赤しそふりかけごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚の味噌煮 大豆の醤油炒め ほうれん草の磯辺あえ	ごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 筑前煮 さつま芋の醤油きんぴら しらす	すき焼き風煮丼 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚のソテー味噌ソース トマトとわかめのサラダ	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物
おやつ	サラダチキン 玄米ぼん煎餅	ふかし芋 きゅうりスティック	米粉かぼちゃケーキ	大豆チーズ焼き 果物	お誕生日ケーキ	ヨーグルト
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 ごま 2 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 醤油 酒 みりん 0 鰹節 1 0 果物 20 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 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 2 0 大根 30 油 1 醤油 塩 鰹節 0 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 さつまいも 50 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 ほうれん草 30 きざみのり 1 醤油 1 だし 0 0 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	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 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 さつまいも 20 ごま油 1 醤油 1 黒ごま 1 0 しらす 10 0 大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 果物 20 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 2 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 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 0 豆乳 8 米粉 13 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 オートミール 2 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						