

	2021.11.01 月	2021.11.02 火	2021.11.03 水	2021.11.04 木	2021.11.05 金	2021.11.06 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(白菜・しめじ・ごま) ○ 魚と野菜塩麹蒸し 青24 大豆のカレー炒め ピ30 ﾌﾟﾛｯｸﾘｰ-醬油麹胡麻和え ○	ごはん ○ 味噌汁(なす・キャベツ) ○ 豚こま酢豚 青17 かぼちゃのそぼろ煮 黄24 しらすきゆつりポン酢 ピ37		ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・ごま) ○ 豆腐と鶏肉味噌煮 赤3 人参じゃこ炒め 青1 おかか海苔納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) ○ 魚のしょうが煮 ア32 ちくわの磯辺焼き 青29 きゅうりの塩昆布漬け ○	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 ○	ドーナツ ○		みかんヨーグルト ○ 玄米おかき ○	お誕生日ケーキ 白25	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 ごま 2 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 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 ブロッコリー 30 醬油麹 0 すりごま 2 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 なす 15 キャベツ 15 0 豚肉 40 人参 20 玉ねぎ 20 酢 1 ケチャップ 3 みりん 1 片栗粉 1 砂糖 1 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醬油 0 片栗粉 0 ごま 2 0 しらす 10 きゅうり 10 ポン酢 0 0 *ホットケーキミックス 30 豆乳 30 レーズン 5 油 1 0		米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 豆腐 15 鶏肉 25 ねぎ 1 味噌 2 みりん 油 0 0 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 0 納豆 20 鰹節 3 海苔 2 醬油麹 0 ごま 2 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0 玄米おかき 20 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 わかめ 2 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醬油 0 砂糖 2 0 ★ちくわ 30 片栗粉 1 カレー粉 青のり 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 ★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						

	2021.11.08 月	2021.11.09 火	2021.11.10 水	2021.11.11 木	2021.11.12 金	2021.11.13 土
昼食	ごはん 味噌汁(なす・玉ねぎ・ごま) 魚の照り焼き 刻み昆布の煮物 小松菜のツナ和え	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚のハーブムニエル キャベツのかつお煮 大豆ツナサラダ	ごはん 味噌汁(豆腐・白菜) 豚と玉ねぎの味噌炒め 青のり粉ふき芋 トマト	赤しそふりかけごはん 味噌汁(じゃが芋・あおさ) 魚の煮つけ 大豆の醤油炒め ほうれん草おひたし	ごはん 味噌汁(ブロッコリー・人参) 鶏と大根オニオン・筑前煮 きのこソテー 梅のり納豆	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物
おやつ	おにぎり たくあん	サラダチキン ブルーン	スティック野菜 玄米ぼん煎餅	バナナヨーグルト レーズン	かぼちゃのメープルごま絡め 果物	ヨーグルト
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 ごま 1 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 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 0 米 45 ごま 2 塩 0 0 たくあん 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 キャベツ 30 鰹節 2 醤油 0 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 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0 ブルーン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 豆腐 10 0 豚肉 20 エリンギ 20 玉ねぎ 20 片栗粉 2 オリーブ油 1 酒 塩 0 砂糖 1 味噌 5 ごま 1 0 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 0 トマト 30 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 あおさ 2 0 鶏肉 50 大根 30 酒 みりん 醤油 0 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 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 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 ブロッコリー 20 人参 10 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 エリンギ 10 舞茸 10 にんにく 0 パセリ 0 塩 0 油 0 0 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麹 0 ゴマ 2 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 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
備考						

	2021.11.15 月	2021.11.16 火	2021.11.17 水	2021.11.18 木	2021.11.19 金	2021.11.20 土
昼食	ごはん 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) 魚の塩麹トマトソース ワカメとツナの炒め物 果物	ごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 鶏肉の梅味噌煮 ほうれん草もやし胡麻和え しらす海苔納豆	糸こんにゃくそばごはん 青27 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごま) 厚揚げとなす煮物 トマトとわかめのサラダ	ごはん 味噌汁(大根・キャベツ・ごま) 魚の醤油麹焼き じゃが芋ベーコン 小松菜の醤油炒め	梅おかかごはん 味噌汁(白菜・えのき・ごま) 魚の昆布蒸し 高野豆腐のツナそばろ スイートポテト	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	南部せんべい レーズン	蓮根とチーズのかさね焼き きゅうりスティック	きな粉ヨーグルト 焼塩せんべい	大豆チーズ焼き 果物	かぼちゃスープ 玄米おかき	焼塩せんべい ちりめんじゃこ
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 0 果物 20 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 0 レーズン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 鶏肉 30 こんにゃく 10 人参 10 玉ねぎ 10 梅干し だし 0 味噌 5 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 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 0 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0	米 45 豚ひき肉 30 糸こんにゃく 15 みりん 1 酒 1 しょうが 1 醤油 1 油 1 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0 厚揚げ 20 なす 15 砂糖 1 醤油 1 油 1 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 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 米 20 塩 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 15 キャベツ 20 ごま 2 0 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 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 小松菜 20 人参 20 ★ちくわ 10 醤油 1 油 1 0 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 果物 20 0	米 45 鯉節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 ごま 2 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 だし 0 0 さつまいも 30 豆乳 10 メープルシロップ 1 塩麹 ごま 0 0 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 豆乳 10 ★ブイヨン 0 塩 バセリ 0 0 玄米おかき 20	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						

	2021.11.22 月	2121.11.23 火	2021.11.24 水	2021.11.25 木	2021.11.26 金	2021.11.27 土
昼食	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) ○ 魚のカレームニエル 黄17 ウィンナーと人参のきんぴら 伊16 トマト ○		ごはん ○ 味噌汁(なす・豆腐) ○ 魚の塩麹焼き ○ キャベツおかか和え 伊11 コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) ○ 魚の味噌煮 黄19 蒸し豆じゃこ和え ○ ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・ごま) ○ カレー肉豆腐 青23 ワカメとちくわのきんぴら 黄21 かぼちゃ胡麻和え ア52	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	スティック野菜 ○ 玄米ぼん煎餅 ○		水ようかん 白9 果物 ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28 玄米ゴマせんべい ○	りんごのバクダマケーキ 白8	ヨーグルト ○
材 料	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 10 玉ねぎ 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 ★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 トマト 30 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 玄米 5 米 15 塩 0 0		米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 豆腐 15 0 魚 40 塩麹 0 0 キャベツ 10 鰹節 0 醤油 0 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 こしあん 40 寒天 1 0 果物 20 0	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 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 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 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 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	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 豚肉 30 豆腐 30 玉ねぎ 10 カレー粉 酒 0 ねぎ 1 油 1 醤油 1 0 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 かぼちゃ 30 ごま 3 0 *小麦粉 15 オートミール 5 砂糖 5 りんご 20 豆乳 20 油 3 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						

	2021.11.29 月	2021.11.30 火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 蒸し豆ベーコン 黄13 ほうれん草の胡麻和え 黄29	鮭と根菜の炊き込みごはん ○ 味噌汁(豆腐・キャベツ) ○ きんぴらごぼう 給32 カレー風味のジャーマンポテト さ23 トマト ○				
おやつ	ウイダーとトックの甘辛炒め 白13	寒天人参オレンジゼリー 白29 焼塩せんべい ○				
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 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 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 0 ★ウィンナー 15 トック 30 人参 10 ごぼう 10 醤油 みりん 0 胡麻油 0.5 ごま 1 0	米 45 鮭と根菜の炊き込みごはん 30 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 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 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 玉ねぎ 20 カレー粉 塩 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 米 20 塩 0 0				
備 考						