

	月	火	2021.12.01 水	2021.12.02 木	2021.12.03 金	2021.12.04 土
昼食			梅おかかごはん ○ 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚の煮つけ 伊10 大豆の洋風炒め煮 黒2 ブロッコリー醤油麹胡麻和え ○	ごはん ○ 味噌汁 (白菜・えのき・ごま) ○ 豚肉と白菜のトロトロ煮 黒21 人参しりしり 黄23 キャベツおかかか和え 伊11	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 カレー風味の温野菜 黒20 しらす海苔納豆 黄1	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ			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 ○	いももち 白27 ちりめんじゃこ ○	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 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 あおさ 2 魚 40 酒 みりん 醤油 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 油 1 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 きゅうり 20 醤油麹 0	米 45 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 ごま 2 豚肉 30 白菜 40 ブロッコリー 15 だし 酒 塩 しょうが 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 キャベツ 10 鰹節 0 醤油 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 レーズン 10	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 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 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 じゃがいも 30 片栗粉 5 砂糖 4 酒 醤油 0 ごま 1 ちりめんじゃこ 5	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						

	2021.12.06 月	2021.12.07 火	2021.12.08 水	2021.12.09 木	2021.12.10 金	2021.12.11 土
昼食	赤しそふりかけごはん ザワークラウトスープ 魚の塩麹トマトソース ちぎり豆腐おかか炒め 果物	ごはん 味噌汁(なす・玉ねぎ) 魚と野菜塩麹蒸し さつま芋の醤油きんぴら おかか海苔納豆	ツナ大豆ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごま) ちくわの磯辺焼き しらすきゅうりポン酢	ごはん 味噌汁(豆腐・白菜) 豚じゃが ワカメとツナの炒め物 トマト	ごはん 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) 魚の照り焼き じゃが芋人参のきんぴら 小松菜のツナ和え	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物
おやつ	サラダチキン プルーン	ウイナーとザワークラウト炒め	玄米ゴマせんべい 果物	寒天人参オレンジゼリー 玄米おかき	米粉バナナケーキ	ヨーグルト
材	米 45 赤しそふりかけ 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 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 豆腐 30 鰹節 1 油 1 醤油 みりん 0 ごま 0 果物 20 鶏肉 20 塩 砂糖 0 プルーン 0	米 45 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 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 さつまいも 20 ごま油 1 醤油 1 黒ごま 1 納豆 20 鰹節 3 海苔 2 醤油麹 0 ごま 2 ★ウイナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0	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 ごま 1 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 玉ねぎ 10 ごま 2 ★ちくわ 30 片栗粉 1 カレー粉 青のり 0 しらす 10 きゅうり 10 ポン酢 0 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0 果物 20	米 45 味噌 8 だし 0 白菜 20 豆腐 10 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 油 1 ごま 1 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 トマト 30 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 玄米おかき 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 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 人参 20 じゃがいも 20 油 1 塩麹 0 砂糖 みりん 醤油 0 ごま 1 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 米粉 10 オートミール 5 バナナ 10 砂糖 4 油 4 豆乳 10 ベーキングパウダー 0	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						

	2021.12.13 月	2021.12.14 火	2021.12.15 水	2021.12.16 木	2021.12.17 金	2021.12.18 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) ○ 魚のカレームニエル 黄17 蒸し豆じゃこ和え ○ ほうれん草の胡麻和え 黄29	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 豆腐ハンバーグ 青2 コーン納豆 黄1 きゅうりの塩昆布漬け ○	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の塩麴焼き ○ ひじきの煮物 給56 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・豆腐) ○ 青梗菜の豚味噌炒め さ35 大豆の甘辛揚げ焼き 青13 しらす ○	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁(キャベツ・えのき) ○ 魚の柚子味噌焼き ○ かぼちゃのそぼろ煮 黄24 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	マカロニきな粉 白67 果物 ○	柿の葉のメープルごま絡め 白19 レーズン ○	お誕生日ケーキ 白25	きな粉ヨーグルト ○ 玄米ぼん煎餅 ○	焼きおにぎり ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 0 油 2 にんにく 1 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 3 オリーブオイル 0 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 *マカロニ 15 きなこ 2 砂糖 3 塩 0 果物 20	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 鶏ひき肉 30 豆腐 20 ひじき 2 ねぎ 5 片栗粉 10 おから 5 しょうが 0 みりん 0 ごま 2 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 レーズン 10	米 45 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 塩麴 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 1 みりん 0 ごま 1 果物 20 豆乳 8 米粉 13 ベーキングパウダー 9 りんごジュース 0 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 レーズン 10	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 チンゲンサイ 20 豚肉 20 人参 10 玉ねぎ 15 油 2 味噌 8 醤油 0 酒 0 砂糖 2 しょうが 1 ごま 1 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 ごま 1 しらす 10 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 赤しそふりかけ 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのき 10 魚 40 味噌 3 砂糖 3 ゆず 1 みりん 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 0 酒 0 醤油 0 片栗粉 0 ごま 2 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 米 20 醤油 0 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 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						

	2021.12.20 月	2021.12.21 火	2021.12.22 水	2021.12.23 木	2021.12.24 金	2021.12.25 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・白菜) ○ 魚の味噌煮 黄19 人参とピーマンのきんぴら 黄31 しらす海苔納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚のしょうが煮 ア32 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 ソーセージコロコロンテー 黒8 ちくぜんに ○	ごはん ○ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の醤油麴焼き ○ ワカメとちくわのきんぴら 黄21 大豆の醤油炒め 黒4	糸こんにやくそぼろごはん 青27 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ○ *クリスマスピザ ○ 人参じゃこ炒め 青1	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	大学芋 白8 ちりめんじゃこ ○	蓮根とチーズのかさね焼き ○ きゅうりスティック ○	みかんヨーグルト ○ 果物 ○	お誕生日ケーキ 白25	焼塩せんべい ○	ヨーグルト ○
材	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 豆腐 10 ..... 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 ..... 0 人参 30 ピーマン 10 醤油 みりん 鰹節 0 甜菜糖 1 ごま油 1 ごま 2 ..... 0 納豆 20 しらす 10 醤油麴 0 ごま 2 海苔 1 ..... 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	米 45 鰹節 1 梅干し 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 あおさ 2 ..... 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 ..... 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 果物 20 ..... 0 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 ..... 0 きゅうり 20 醤油麴 0 ..... 0	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 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 ★ウインナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 ごま 1 ..... 0 ちくぜんに 30 ..... 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 ..... 0 果物 20 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 醤油麴 0 ごま 2 ..... 0 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 ..... 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 ..... 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 豚ひき肉 30 糸こんにやく 15 しょうが 1 ごま 1 油 1 みりん 醤油 酒 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 わかめ 2 ..... 0 米粉餃子の皮 10 ツナ缶 5 コーン缶 5 ピーマン 5 チーズ 5 トマトケチャップ 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 米 20 塩 0 ..... 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						

	2021.12.27 月	2021.12.28 火	2021.12.29 水	2021.12.30 木	2021.12.31 金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(なす・玉ねぎ・わかめ) ○ 豚肉のリンゴソース煮 黒37 きんぴられんこん ○ キャベツ納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(大根・キャベツ・ごま) ○ 麻婆豆腐 黒6 大豆のツナ煮 青22 きゅうりミニトマトナムル ピ28				
おやつ	スティック野菜 ○ 玄米おかき ○	蒸しパン 白12				
材	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 10 わかめ 2 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 大根 15 キャベツ 20 ごま 2 ..... 0				
料	豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 ..... 0 れんこん 20 人参 20 ピーマン 10 だし 醤油 0 みりん 0 ごま 2 ..... 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麴 0 ゴマ 2 ..... 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麴 0 ..... 0 玄米おかき 20 ..... 0	豚肉 30 豆腐 20 にんにく しょうが 0 ねぎ 1 醤油 1 砂糖 片栗粉 酒 0 油 1 ごま 1 ..... 0 ツナ缶 15 大豆水煮 15 人参 10 醤油 酒 砂糖 しょうが 0 ..... 0 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 ごま 1 ..... 0 米粉 10 オートミール 5 砂糖 5 豆乳 20 レーズン 5 ベーキングパウダー 0				
備考						