

	月	2024.10.01 火	2024.10.02 水	2024.10.03 木	2024.10.04 金	2024.10.05 土
昼食		ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ○ 味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚と野菜塩麹蒸し 青24 ブロッコリー醤油麹胡麻和え ○	雑穀ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 魚のカレームニエル 黄17 人参とピーマンのきんぴら 黄31 冷奴 ○	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・えのき・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 かぼちゃのそぼろ煮 黄24 梅おかか納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・わかめ) ○ 高野豆腐と梅おかかチャンプル 伊4 じゃが芋人参のきんぴら 青21 柿 ○	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
	おやつ	バナナヨーグルト ○	南部せんべい ○	わかめとザワークラウト炒め ○	玄米ゴマせんべい ○ レーズン ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材料		米 45 ツナ 20 大豆 20 塩昆布 3 ごま 1 ..... 0 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 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 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 ..... 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 すりごま 2 ..... 0	米 40 大麦 5 ..... 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 1 ..... 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 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 豆腐 20 醤油麹 0 すりごま 2 ..... 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのきたけ 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 ..... 0 かぼちゃ 35 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 ごま 2 ..... 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 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 レーズン 10 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 わかめ 2 ..... 0 高野豆腐 30 豚肉 20 豆苗 20 ねぎ 1 梅干し 1 鰹節 0 ..... 0 醤油 みりん 0 油 1 ..... 0 人参 20 じゃがいも 20 油 1 砂糖 みりん 醤油 塩麹 0 ..... 0 ごま 1 ..... 0 柿 30 ..... 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 ..... 0 レーズン 10 ..... 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 鶏肉 40 油 1 ..... 0 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麹 0 ..... 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 ..... 0 牛乳 150 ..... 0 果物 30 ..... 0 玄米おかき 20 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 0
	備考					

	2024.10.07 月	2024.10.08 火	2024.10.09 水	2024.10.10 木	2024.10.11 金	2024.10.12 土
昼食	ごはん ○	鶏ひじきませごはん 黒16	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁 (もやし・油揚げ・ごま) ○	味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・わかめ) ○	味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○	味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○	味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) ○	具だくさん豚汁 ○
	鶏肉のおろし煮 青3	魚の竜田揚げ 黄3	カレー肉豆腐 青23	魚の煮つけ 伊10	魚のおろし煮 ○	人参納豆 黄1
	人参胡麻サラダ 伊14	金時豆 ○	ピーマンツナ炒め ★	ちくぜんに ○	ブロッコリ-と人参のごま和え 黄32	しらす ○
梅おかか納豆 黄1		果物 ○	わかめ納豆 黄1	しらす ○	果物 ○	
おやつ	よもぎ水ようかん ○	ミックスヨーグルト ○	ｶﾞﾁﾞのﾒｰﾌﾞﾙごま絡め 白19	ふかし芋 ○	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○	ブルーネン ○	牛乳 ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	0	鶏ひき肉 30	大麦 5	0	0	0
	味噌 8	しいたけ 5	0	味噌 8	味噌 8	味噌 10
	だし 0	ひじき 5	味噌 8	だし 0	だし 0	だし 0
	もやし 10	ごぼう 5	だし 0	ほうれん草 15	人参 20	豚肉 35
	油揚げ 10	砂糖 1	もずく 10	人参 10	玉ねぎ 20	じゃがいも 30
	ごま 2	醤油 酒 0	えのきたけ 10	ごま 2	あおさ 2	玉ねぎ 30
	0	ごま 1	ごま 2	0	0	人参 30
	鶏肉 30	0	0	魚 40	魚 40	すりごま 5
	大根 20	味噌 8	鶏肉 30	酒 みりん 醤油 0	大根 20	油 1
	みりん 1	だし 0	豆腐 30	0	みりん 1	あおさ 1
	醤油 1	さつま芋 20	玉ねぎ 10	ちくぜんに 30	醤油 1	0
	砂糖 1	玉ねぎ 10	もやし 20	0	砂糖 1	納豆 20
	だし 酒 0	わかめ 2	カレー粉 酒 0	納豆 20	だし 酒 0	人参 20
	0	0	ねぎ 1	塩蔵わかめ 10	0	醤油麴 0
	人参 30	魚 40	油 1	醤油麴 0	ブロッコリー 20	ごま 2
	醤油麴 酢 砂糖 0	しょうが 片栗粉 醤油 0	醤油 1	ごま 2	人参 10	0
	胡麻油 1	油 3	0	0	ごま 2	しらす 10
	ごま 1	酒 みりん 0	ピーマン 20	さつまいも 50	醤油麴 0	0
	0	0	ツナ 10	0	砂糖 1	果物 30
	納豆 20	金時豆 13	白ごま 2	牛乳 150	0	0
	梅干し 0	0	中華だし 0	0	しらす 10	ヨーグルト 100
	醤油麴 0	ヨーグルト 80	醤油 ごま油 0	0	0	砂糖 10
	ごま 2	みかん缶 20	0	0	玄米おかき 20	0
	鯉節 2	りんご缶 10	果物 30	0	0	レーズン 10
	0	オリゴ糖 1	0	0	ちりめんじゃこ 5	0
	小豆 40	0	かぼちゃ 30	0	0	0
	よもぎ 2	レーズン 10	メーブルシロップ 3	0	0	0
	寒天 1	0	ごま 2	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	ちりめんじゃこ 5	0	ブルーネン 10	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
備考						

	2024.10.14 月	2024.10.15 火	2024.10.16 水	2024.10.17 木	2024.10.18 金	2024.10.19 土
昼食		梅おかかごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のしょうが煮 A32 ワカメとツナの炒め物 黒17	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○ 塩麴ニラレバ 赤12 人参しりしり 黄23 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・わかめ) ○ 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16 人参じゃこ炒め 青1 コーン納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 小松菜とツナの塩昆布和え 黄54	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
	おやつ	お誕生日ケーキ 白25	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	りんご寒天 白28 焼塩せんべい ○	南部せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材料		米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 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 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 レバー 20 ニラ 20 にんにく 1 しょうが 1 醤油 塩麴 酒 0 油 1 片栗粉 2 砂糖 1 ごま 1 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 果物 30 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 レーズン 10	米 45 鰹節 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 わかめ 2 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 人参 30 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 りんご缶 10 りんごジュース 90 寒天 1 米 20 塩 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 ごま 2 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 小松菜 15 ツナ缶 5 塩昆布 0.5 ごま油 0.5 すりごま 1 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 鶏肉 40 油 1 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麴 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 30 玄米 5 米 15 塩 0 ちりめんじゃこ 5
	備考					

	2024.10.21 月	2024.10.22 火	2024.10.23 水	2024.10.24 木	2024.10.25 金	2024.10.26 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ツナ大豆ごはん 青22	ごはん ○
	味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) ○	味噌汁(小松菜・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ごぼう) ○	味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○	味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○	具だくさん豚汁 ○
食	魚の照り焼き ア25	魚のゴマ味噌がけ ア27	キャベツ豚肉和風蒸し煮 黒38	鶏肉の梅味噌煮 青15	鶏じゃがよもぎ風味 黒38	人参納豆 黄1
	切り干し大根の煮物 給50	ニラもやし重ね蒸し 伊5	トマトとわかめのサラダ ピ28	かぼちゃ胡麻和え ア52	果物 ○	しらす ○
おやつ	コーン納豆 黄1		果物 ○	しらす海苔納豆 黄1		果物 ○
	お粥(しらす・梅おかか) ○	バナナヨーグルト ○	りんごのコンポート 白35	大学芋 白8	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
	サラダチキン ○		玄米おかき ○	ブルーン ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	..... 0	鯉節 1	大麦 5	..... 0	ツナ 20	..... 0
料	味噌 8	梅干し 0	..... 0	味噌 8	水煮大豆 20	味噌 10
	だし 0	..... 0	味噌 8	だし 0	人参 5	だし 0
	豆腐 15	味噌 8	だし 0	ほうれん草 15	醤油 酒 0	豚肉 35
	ねぎ 5	だし 0	じゃが芋 15	人参 10	砂糖 1	じゃがいも 30
	わかめ 2	小松菜 25	玉ねぎ 10	ごま 2	しょうが 1	玉ねぎ 30
	..... 0	玉ねぎ 10	ごぼう 10	..... 0	ごま 1	人参 30
	魚 40	あおさ 2	..... 0	鶏肉 30	..... 0	すりごま 5
	酒 醤油 みりん 0	..... 0	キャベツ 30	こんにゃく 10	味噌 8	油 1
	砂糖 2	魚 40	豚肉 20	人参 10	だし 0	あおさ 1
	油 1	米粉 2	人参 5	玉ねぎ 10	豆腐 10	..... 0
	..... 0	酒 みりん しょうが 0	味噌 3	梅干し だし 0	玉ねぎ 20	納豆 20
	切り干し大根 10	砂糖 10	油 1	味噌 5	あおさ 2	人参 20
	油揚げ 5	味噌 8	醤油 酒 0	..... 0	..... 0	醤油麴 0
	人参 10	ごま 4	..... 0	かぼちゃ 30	鶏肉 30	ごま 2
	胡麻油 1	..... 0	トマト 30	ごま 3	じゃがいも 30	..... 0
	醤油 0	鶏肉 40	わかめ 5	..... 0	人参 10	しらす 10
	みりん 0	もやし 30	オリーブ油 2	納豆 20	玉ねぎ 15	..... 0
	..... 0	にら 5	酢 塩 0	しらす 10	よもぎ 1	果物 30
	納豆 20	油 1	..... 0	海苔 1	塩麴 油 0	..... 0
	コーン 20	塩 ポン酢 0	果物 30	ごま 2	..... 0	ヨーグルト 100
	醤油麴 0	..... 0	..... 0	醤油麴 0	果物 30	砂糖 10
	ゴマ 2	ヨーグルト 80	りんご 35	..... 0	..... 0	..... 0
	..... 0	バナナ 30	メープルシロップ 3	さつまいも 50	玄米 5	レーズン 10
	米 20	オリゴ糖 0	レモン 1	ごま 2	米 15	..... 0
	しらす 5	オートミール 5	オートミール 5	メープルシロップ 1	塩 0	..... 0
	鯉節 1	すりごま 2	..... 0	油 1	..... 0	..... 0
	梅干し 0	..... 0	玄米おかき 20	..... 0	ちりめんじゃこ 5	..... 0
	..... 0	..... 0	..... 0	ブルーン 10	..... 0	..... 0
	鶏肉 20	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0
	塩 砂糖 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0
備考	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0

	2024.10.28 月	2024.10.29 火	2024.10.30 水	2024.10.31 木	金	土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○		
	味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) ○	味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) ○	味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○	味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) ○		
食	魚の醤油麹焼き ○	豆腐と鶏肉味噌煮 赤3	魚の塩麹焼き ○	鮭とねぎの味噌焼き 黒27		
	パンバンジー 給28	人参とピーマンのきんぴら 黄31	ほうれん草のカレー風味炒め 黄5.4	きゅうりスティック梅肉添え ○		
	梅おかか納豆 黄1	たくあん ○	しらす ○	大根納豆 黄1		
おやつ	りんごのバウンドケーキ 白8	きな粉ヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白2.1	ぶどうゼリー ○		
		果物 ○	牛乳 ○	玄米ゴマせんべい ○		
材	米 45	米 45	米 40	米 45		
	..... 0	..... 0	大麦 5	..... 0		
料	味噌 8	味噌 8	..... 0	味噌 8		
	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0		
	ブロッコリー 20	あおさ 2	だし 0	さつま芋 10		
	人参 20	じゃがいも 25	もずく 10	玉ねぎ 10		
	ごま 2	ごま 2	えのきたけ 10	ごぼう 10		
	..... 0	..... 0	ごま 2	..... 0		
	魚 40	豆腐 15	..... 0	鮭 40		
	醤油麹 0	鶏肉 25	魚 40	ねぎ 20		
	ごま 2	ねぎ 1	塩麹 0	味噌 7		
	..... 0	味噌 2	..... 0	にんにく 0		
	ささみ 20	油 1	ほうれん草 20	しょうが 0		
	もやし 30	みりん 0	コーン缶 5	砂糖 0		
	きゅうり 20	..... 0	ツナ缶 5	油 0		
	ツナ缶 10	人参 30	油 1	..... 0		
	ごま 1	ピーマン 10	カレー粉 ニンニク 塩 0	きゅうり 20		
	醤油 味噌 0	醤油 みりん 鰹節 0	..... 0	梅干し 0		
	..... 0	甜菜糖 1	しらす 10	..... 0		
	納豆 20	ごま油 1	..... 0	納豆 20		
	梅干し 0	ごま 2	米粉 10	大根 20		
	醤油麹 0	..... 0	オートミール 5	醤油麹 0		
	ごま 2	たくあん 10	かぼちゃ 10	ごま 2		
	鰹節 2	..... 0	砂糖 4	..... 0		
	..... 0	ヨーグルト 80	油 4	ぶどうジュース 90		
	*小麦粉 15	きなこ 2	豆乳 10	寒天 1		
	オートミール 5	オリゴ糖 1	ベーキングパウダー 0	砂糖 2		
	砂糖 5	すりごま 2	..... 0	..... 0		
	りんご 20	..... 0	牛乳 150	玄米 20		
	豆乳 20	果物 30	..... 0	ごま 1		
	油 3	..... 0	..... 0	米油 0		
	..... 0	..... 0	..... 0	ごま油 0		
				塩 0		
				..... 0		
備考						