

	2024.12.02 月	2024.12.03 火	2024.12.04 水	2024.12.05 木	2024.12.06 金	2024.12.07 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (わかめ・玉ねぎ・ごま) ○ 鮭のソテー 赤8 果物 ○ キャベツ納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・わかめ) ○ 豆腐と鶏肉味噌煮 赤3 人参じゃこ炒め 青1 きゅうりの浅漬け ○	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 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・わかめ) ○ 魚のおろしポン酢 ○ かぼちゃのそぼろ煮 黄24 梅おかか納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (もずく・ねぎ・豆腐) ○ 鶏じゃがよもぎ風味 黒38 ほうれん草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 ○
	りんごのコンポート 白35 焼塩せんべい ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	大学芋 白8 プルーン ○	わかめとザワークラウト炒め ○	南部せんべい ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材料	米 45 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ごま 2 鮭 40 酒 醤油 0 片栗粉 3 油 2 果物 30 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 りんご 35 メープルシロップ 3 レモン 1 オートミール 5 米 20 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 さつま芋 20 玉ねぎ 10 わかめ 2 豆腐 15 鶏肉 25 ねぎ 1 味噌 2 油 1 みりん 0 人参 30 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 きゅうりの浅漬け 10 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 果物 30	米 40 大麦 5 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★パイオン 10 塩 0 オリーブ油 1 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 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 果物 30 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 プルーン 10	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 わかめ 2 魚 40 酒 ポン酢 0 かぼちゃ 35 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 2 ごま 2 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 ★ウィンナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★パイオン 0 砂糖 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 大根 20 鶏肉 30 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 15 よもぎ 1 塩麹 油 0 ほうれん草 20 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 塩麹 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 30 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5
	備考					

	2024.12.09 月	2024.12.10 火	2024.12.11 水	2024.12.12 木	2024.12.13 金	2024.12.14 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	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 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) ○	ポトフ ○	味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁 (大根・玉ねぎ・わかめ) ○	具だくさん豚汁 ○
食	鶏肉のおろし煮 青3	魚のしょうが煮 ア3 2	魚の塩麹焼き ○	魚の味噌煮 黄19	高野豆腐と梅おおかかチャンプル 伊4	人参納豆 黄1
	人参胡麻サラダ 伊14	ワカメとツナの炒め物 黒1 7	ほうれん草のカレー風味炒め 黄5 4	きんぴら ○	かぼちゃとツナの塩煮 ピ12	しらす ○
	しらす海苔納豆 黄1	金時豆 ○	しらす ○	大根納豆 黄1	果物 ○	果物 ○
おやつ	わかめおにぎり バ9	バナナヨーグルト ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	米粉の和風ケーキ 白21	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
			玄米ゴマせんべい ○	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	..... 0	大麦 5	..... 0	..... 0	..... 0
料	味噌 8	味噌 8	..... 0	味噌 8	味噌 8	味噌 10
	だし 0	だし 0	鶏肉 40	だし 0	だし 0	だし 0
	もやし 10	小松菜 25	じゃが芋 30	かぼちゃ 25	大根 15	豚肉 35
	油揚げ 10	玉ねぎ 10	人参 20	玉ねぎ 10	玉ねぎ 10	じゃがいも 30
	ごま 2	あおさ 2	玉ねぎ 40	ごま 2	わかめ 1	玉ねぎ 30
	..... 0	..... 0	★ブイヨン 0	..... 0	..... 0	人参 30
	鶏肉 30	魚 40	油 1	魚 40	高野豆腐 30	すりごま 5
	大根 20	しょうが 1	塩 0	しょうが 1	豚肉 20	油 1
	みりん 1	酒 みりん 醤油 0	..... 0	味噌 5	豆苗 20	あおさ 1
	醤油 1	砂糖 2	魚 40	砂糖 3	ねぎ 1	..... 0
	砂糖 1	..... 0	塩麹 0	酒 2	梅干し 1	納豆 20
	だし 酒 0	わかめ 20	..... 0	みりん 1	鰹節 0	人参 20
	..... 0	ツナ 10	ほうれん草 20	..... 0	醤油 みりん 0	醤油麹 0
	人参 30	にんにく 醤油 0	コーン缶 5	きんぴら 30	油 1	ごま 2
	醤油麹 酢 砂糖 0	胡麻油 1	ツナ缶 5	..... 0	..... 0	..... 0
	胡麻油 1	ごま 1	油 1	納豆 20	かぼちゃ 40	しらす 10
	ごま 1	..... 0	カレー粉 ニンニク 塩 0	大根 20	ツナ 10	..... 0
	..... 0	金時豆 13	..... 0	醤油麹 0	パセリ 1	果物 30
	納豆 20	..... 0	しらす 10	ごま 2	酒 みりん 塩 0	..... 0
	しらす 10	ヨーグルト 80	..... 0	..... 0	..... 0	ヨーグルト 100
	海苔 1	バナナ 30	果物 20	米粉 10	果物 30	砂糖 10
	ごま 2	オリゴ糖 0	ヨーグルト 70	豆乳 10	..... 0	..... 0
	醤油麹 0	オートミール 5	粉寒天 1	オートミール 5	玄米おかき 20	レーズン 10
	..... 0	すりごま 2	..... 0	よもぎ 3	..... 0	..... 0
	米 25	..... 0	玄米 20	茹で小豆 5	ちりめんじゃこ 5	..... 0
	塩蔵わかめ 10	..... 0	ごま 1	油 4	..... 0	..... 0
	醤油 0	..... 0	米油 ごま油 0	ベーキングパウダー 0	..... 0	..... 0
	みりん 0	..... 0	塩 0	..... 0	..... 0	..... 0
	白ごま 1	..... 0	..... 0	牛乳 150	..... 0	..... 0
	ゴマ油 1	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0
	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0
備考						

	2024.12.16 月	2024.12.17 火	2024.12.18 水	2024.12.19 木	2024.12.20 金	2024.12.21 土
昼食	ごはん ○	ツナ大豆ごはん 青22	雑穀ごはん ○	ごはん ○	*冬至豚汁うどん ○	カレーライス ○
	味噌汁(小松菜・人参・ごぼう) ○	味噌汁(もずく・えのき・ごま) ○	味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) ○	高野豆腐のツナそばろ 黒5	おろし人参ツナ ○
食	魚の醤油麹焼き ○	魚の煮つけ 伊10	塩麹ニラレバ 赤12	魚の柚子味噌焼き ○	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	ヨーグルト ○
	パンパンジー 給28	さつま芋おから煮 菜52	人参しりしり 黄23	きんぴられんこん ○	果物 ○	牛乳 ○
	梅おかか納豆 黄1		果物 ○	コーン納豆 黄1		果物 ○
おやつ	よもぎ蒸しパン 白12	みかんヨーグルト ○	りんごのバウンドケーキ 白8	かぼちゃスープ ○	玄米ゴマせんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
	牛乳 ○	レーズン ○		玄米おかき ○	ブルーネン ○	ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	*うどん 30	米 45
	..... 0	ツナ 20	大麦 5	..... 0	豚肉 10	★カレールー 0
	味噌 8	水煮大豆 20	..... 0	味噌 8	人参 5	じゃがいも 30
	だし 0	人参 5	味噌 8	だし 0	大根 10	人参 25
	小松菜 10	醤油 酒 0	だし 0	さつま芋 10	かぼちゃ 10	玉ねぎ 35
	人参 15	砂糖 1	豆腐 10	玉ねぎ 10	味噌 8	鶏肉 40
	ごぼう 10	しょうが 1	玉ねぎ 20	ごぼう 10	油 1	油 1
	..... 0	ごま 1	あおさ 2	..... 0	だし 0	..... 0
	魚 40	..... 0	..... 0	魚 40	..... 0	人参 30
	醤油麹 0	味噌 8	レバー 20	味噌 3	ツナ 30	ツナ 20
	ごま 2	だし 0	ニラ 20	砂糖 3	高野豆腐 10	すりごま 2
	..... 0	もずく 10	にんにく 1	ゆず 1	人参 20	ごま油 1
	ささみ 20	えのきたけ 10	しょうが 1	みりん 酒 0	ごま 1	塩麹 0
	もやし 30	ごま 2	醤油 塩麹 酒 0	..... 0	甜菜糖 2	..... 0
	きゅうり 20	..... 0	油 1	れんこん 20	醤油 だし 0	ヨーグルト 100
	ツナ缶 10	魚 40	片栗粉 2	人参 20	..... 0	砂糖 10
	ごま 1	酒 みりん 醤油 0	砂糖 1	ビーマン 10	ブロッコリー 20	..... 0
	醤油 味噌 0	..... 0	ごま 1	だし 醤油 0	人参 10	牛乳 150
	..... 0	さつまいも 30	..... 0	みりん 0	ごま 2	..... 0
	納豆 20	おから 20	人参 30	ごま 2	醤油麹 0	果物 30
	梅干し 0	豆乳 10	ツナ 5	..... 0	砂糖 1	..... 0
	醤油麹 0	ねぎ 2	醤油 酒 0	納豆 20	..... 0	玄米 5
	ごま 2	白菜 20	ごま 1	コーン 20	果物 30	米 15
	鰹節 2	ゴマ油 2	ゴマ油 1	醤油麹 0	..... 0	塩 0
	..... 0	しょうが 1	..... 0	ゴマ 2	玄米 20	..... 0
	米粉 10	醤油 0	果物 30	..... 0	ごま 1	ちりめんじゃこ 5
	豆乳 20	ごま 1	..... 0	かぼちゃ 20	米油 ごま油 0	..... 0
	砂糖 5	..... 0	*小麦粉 15	玉ねぎ 10	塩 0	..... 0
	レーズン 5	ヨーグルト 80	オートミール 5	豆乳 10	..... 0	..... 0
	よもぎ 3	みかん缶 30	砂糖 5	★ブイヨン 0	ブルーネン 10	..... 0
	ベーキングパウダー 0	オリゴ糖 1	りんご 20	塩 パセリ 0	..... 0	..... 0
	..... 0	..... 0	豆乳 20	..... 0	..... 0	..... 0
	牛乳 150	レーズン 10	油 3	玄米おかき 20	..... 0	..... 0
備考						

	2024.12.23 月	2024.12.24 火	2024.12.25 水	2024.12.26 木	2024.12.27 金	2024.12.28 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	チキンライス ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	ごはん ○
	味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) ○	味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) ○	わかめとコーンのスープ 青20	味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) ○	味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) ○	具だくさん豚汁 ○
食	魚の照り焼き 25	魚チャンチャン焼き 591	カレー風味の温野菜 黒20	鮭とねぎの味噌焼き 黒27	豚肉のリンゴソース煮 黒37	人参納豆 黄1
	切り干し大根の煮物 給50	かぼちゃ胡麻和え 752	果物 ○	ちぎり豆腐おかか炒め 黒13	しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	しらす ○
おやつ	サラダチキン ○	お誕生日ケーキ 白25	クリスマスバナナケーキ 白21	ミックスヨーグルト ○	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
	きゅうりスティック ○		果物 ○	ブルーン ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45
	..... 0	..... 0	鶏肉 20	..... 0	鰹節 1	..... 0
料	味噌 8	味噌 8	ケチャップ 10	味噌 8	梅干し 0	味噌 10
	だし 0	だし 0	★ブイヨン 0	だし 0	..... 0	だし 0
	豆腐 15	大根 20	玉ねぎ 10	ほうれん草 10	味噌 8	豚肉 35
	ねぎ 5	油揚げ 10	人参 10	玉ねぎ 10	だし 0	じゃがいも 30
	わかめ 2	わかめ 2	油 1	ごぼう 10	人参 20	玉ねぎ 30
	..... 0	..... 0	パセリ 0	..... 0	玉ねぎ 20	人参 30
	魚 40	魚 40	..... 0	鮭 40	あおさ 2	すりごま 5
	酒 醤油 みりん 0	油 2	わかめ 2	ねぎ 20	..... 0	油 1
	砂糖 2	キャベツ 15	コーン 10	味噌 7	豚肉 40	あおさ 1
	油 1	人参 15	豆腐 15	にんにく 1	玉ねぎ 3	..... 0
	..... 0	ぶなしめじ 5	ごま 2	しょうが 1	りんご 10	納豆 20
	切り干し大根 10	もやし 10	中華だし 塩 0	砂糖 3	味噌 3	人参 20
	油揚げ 5	味噌 8	..... 0	油 2	酒 醤油 しょうが 0	醤油麴 0
	人参 10	酒 みりん 0	じゃがいも 30	..... 0	..... 0	ごま 2
	胡麻油 1	砂糖 4	人参 20	豆腐 30	じゃがいも 30	..... 0
	醤油 0	..... 0	玉ねぎ 20	鰹節 1	しらす 8	しらす 10
	みりん 0	かぼちゃ 30	塩 酢 カレー粉 0	油 1	よもぎ 2	..... 0
	..... 0	ごま 3	トマトケチャップ 0	醤油 みりん 0	塩 0	果物 30
	納豆 20	..... 0	油 1	ごま 1	..... 0	..... 0
	コーン 20	しらす 10	..... 0	..... 0	玄米 5	ヨーグルト 100
	醤油麴 0	..... 0	果物 30	納豆 20	米 15	砂糖 10
	ゴマ 2	豆乳 8	..... 0	塩蔵わかめ 10	塩 0	..... 0
	..... 0	米粉 13	米粉 10	醤油麴 0	..... 0	レーズン 10
	鶏肉 20	ベーキングパウダー 0	オートミール 5	ごま 2	ちりめんじゃこ 5	..... 0
	塩 砂糖 0	りんごジュース 9	バナナ 10	..... 0	..... 0	..... 0
	..... 0	あぶら 6	砂糖 4	ヨーグルト 80	..... 0	..... 0
	きゅうり 20	甜菜糖 2	油 4	みかん缶 20	..... 0	..... 0
	醤油麴 0	メープルシロップ 3	豆乳 10	りんご缶 10	..... 0	..... 0
	..... 0	ジャム 3	ベーキングパウダー 0	オリゴ糖 1	..... 0	..... 0
	..... 0	オートミール 2	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0
備考		..... 0	果物 30	ブルーン 10		