

	月	火	2025. 10. 01 水	2025. 10. 02 木	2025. 10. 03 金	2025. 10. 04 土
昼食			雑穀ごはん ○ 味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） ○ 魚のカレームニエル 黄17 じゃが芋人参のきんぴら 青21 金時豆 ○	ごはん ○ 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） ○ 鮭のソテー 赤8 トマトとわかめのサラダ ピ28 しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・あおさ） ○ 高野豆腐と梅おかかチャンプル 伊4 カレー風味のジャーマンポテト さ23 柿 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
おやつ			お粥（しらす・梅おかか） ○ サラダチキン ○	りんごのパウンドケーキ 白8	玄米おかき ○ 果物 ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料			米 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 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 人参 20 じゃがいも 20 油 1 砂糖 みりん 醤油 塩麴 0 ごま 1 0 金時豆 13 0 米 20 しらす 5 鰹節 1 梅干し 0 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 鮭 40 酒 醤油 0 片栗粉 3 油 2 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麴 0 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 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 あおさ 2 0 高野豆腐 30 豚肉 20 豆苗 20 ねぎ 1 梅干し 1 鰹節 0 醤油 みりん 0 油 1 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 柿 30 0 玄米おかき 20 0 果物 30 0	米 45 0 味噌 10 だし 0 豚肉 35 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 30 すりごま 5 油 1 あおさ 1 0 納豆 20 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 0 しらす 10 0 果物 30 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 レーズン 10 0
備考						

	2025. 10. 06 月	2025. 10. 07 火	2025. 10. 08 水	2025. 10. 09 木	2025. 10. 10 金	2025. 10. 11 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 ○	きつねうどん ○	カレーライス ○
	味噌汁 (ブロッコリー・人参・あおさ) ○	味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・わかめ) ○	味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁 (大根・玉ねぎ・わかめ) ○	鶏じゃがよもぎ風味 黒38	おろし人参ツナ ○
	魚のゴマ味噌がけ A27	魚と野菜塩麹蒸し 青24	カレー肉豆腐 青23	魚のおろしポン酢 ○	もずくときゅうりの酢の物 さ89	ヨーグルト ○
	人参しりしり 黄23	果物 ○	ワカメとツナの炒め物 黒17	かぼちゃ胡麻和え A52	果物 ○	牛乳 ○
おやつ	梅のり納豆 黄1		しらす ○	コーン納豆 黄1		果物 ○
	りんご寒天 白28	バナナヨーグルト ○	よもぎ水ようかん ○	ふかし芋 ○	南部せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
材料	焼塩せんべい ○		ちりめんじゃこ ○	牛乳 ○		ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	*うどん 80	米 45
	 0	鶏ひき肉 30	大麦 5	 0	大根 10	★カレールー 0
	味噌 8	しいたけ 5	 0	味噌 8	人参 5	じゃがいも 30
	だし 0	ひじき 5	味噌 8	だし 0	ねぎ 5	人参 25
	ブロッコリー 20	ごぼう 5	だし 0	大根 15	油揚げ 5	玉ねぎ 35
	人参 10	砂糖 1	じゃが芋 20	玉ねぎ 10	だし 醤油 みりん 0	鶏肉 40
	あおさ 2	醤油 酒 0	玉ねぎ 10	わかめ 1	ごま 1	油 1
	 0	ごま 1	あおさ 2	 0	 0	 0
	魚 40	 0	 0	魚 40	鶏肉 30	人参 30
	米粉 2	味噌 8	鶏肉 30	大根 20	じゃがいも 30	ツナ 20
	酒 みりん しょうが 0	だし 0	豆腐 30	酒 ポン酢 0	人参 10	すりごま 2
	砂糖 10	さつま芋 20	玉ねぎ 10	 0	玉ねぎ 15	ごま油 1
	味噌 8	玉ねぎ 10	もやし 20	かぼちゃ 30	よもぎ 1	塩麹 0
	ごま 4	わかめ 2	カレー粉 酒 0	ごま 3	油 1	 0
	 0	 0	ねぎ 1	 0	塩麹 0	ヨーグルト 100
	人参 30	魚 40	油 1	納豆 20	 0	砂糖 10
	ツナ 5	キャベツ 20	醤油 1	コーン 20	もずく 20	 0
	醤油 酒 0	ぶなしめじ 10	 0	醤油麹 0	きゅうり 10	牛乳 150
	ごま 1	人参 15	わかめ 20	ゴマ 2	塩 りんご酢 0	 0
	ゴマ油 1	玉ねぎ 10	ツナ 10	 0	砂糖 醤油 0	果物 30
	 0	にんにく 1	にんにく 醤油 0	さつまいも 50	 0	 0
	納豆 20	味噌 1	胡麻油 1	 0	果物 30	玄米 5
	梅干し 0	みりん 酒 塩麹 0	ごま 1	牛乳 150	 0	米 15
	のり 1	 0	 0	 0	*小麦 10	塩 0
	醤油麹 0	果物 30	しらす 10		ごま 3	 0
	ゴマ 2	 0	 0		塩 重曹 *でん粉 0	ちりめんじゃこ 5
	 0	ヨーグルト 80	小豆 40		 0	 0
	りんご缶 10	バナナ 30	よもぎ 2			
	りんごジュース 90	オリゴ糖 0	寒天 1			
	寒天 1	オートミール 5	 0			
	 0	すりごま 2	ちりめんじゃこ 5			
	米 20	 0	 0			
	塩 0					
備考						

	2025. 10. 13 月	2025. 10. 14 火	2025. 10. 15 水	2025. 10. 16 木	2025. 10. 17 金	2025. 10. 18 土
昼食		梅おかかごはん ○ 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○ 豚肉のリンゴソース煮 黒37 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	雑穀ごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ） ○ 魚のおろし煮 ○ ウィンナーと人参のきんぴら 伊16 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・ごま） ○ 鮭とねぎの味噌焼き 黒27 ちぎり豆腐おかか炒め 黒13 わかめ納豆 黄 1	ごはん ○ 味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○ 大豆ことごとトマト 赤9 ほうれん草とツナの塩昆布和え 黄54 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄 1 しらす ○ 果物 ○
おやつ		きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	ｶﾅﾞｰﾁｬのﾒｰﾌﾞﾙごま絡め 白19 プルーン ○	みかん寒天 白 2 8 玄米おかき ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料		米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 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 すりごま 2 0 果物 30 0	米 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 わかめ 2 0 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 0 ★ウインナー 20 人参 30 玉ねぎ 20 酒 みりん 醤油 0 油 1 2 0 果物 30 0 かぼちゃ 30 メーブルシロップ 3 2 0 プルーン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0 鮭 40 ねぎ 20 味噌 7 にんにく 1 しょうが 1 砂糖 3 油 2 0 豆腐 30 鰹節 1 油 1 醤油 みりん 0 ごま 1 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 0 玄米おかき 20	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 ごま 2 0 水煮大豆 30 ★ウインナー 15 じゃがいも 20 ピーマン 5 トマト缶 10 ケチャップ 醤油 砂糖 0 オリーブ油 1 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 0 果物 30 0 玄米 5 米 15 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 10 だし 0 豚肉 35 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 30 すりごま 5 油 1 あおさ 1 0 納豆 20 人参 20 醤油麹 0 ごま 2 0 しらす 10 0 果物 30 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 レーズン 10 0
備考						

	2025. 10. 20 月	2025. 10. 21 火	2025. 10. 22 水	2025. 10. 23 木	2025. 10. 24 金	2025. 10. 25 土
昼食	ごはん ○	糸こんにゃくそばろごはん 青27	雑穀ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○	味噌汁（ブロッコリー・人参・あおさ） ○	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） ○	おろし人参ツナ ○
	魚の照り焼き ア25	鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16	鶏肉の梅味噌煮 青15	魚の昆布蒸し 子46	豆腐と鶏肉味噌煮 赤3	ヨーグルト ○
	切り干し大根の煮物 給50	きゅうりスティック梅肉添え ○	ほうれん草のカレー風味炒め 黄54	かぼちゃ胡麻和え ア52	人参じゃこ炒め 青1	牛乳 ○
食	コーン納豆 黄1		しらす ○	梅おかか納豆 黄1		果物 ○
おやつ	ぶどうゼリー ○	みかんヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	りんごのコンポート 白35	玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○
	醤油せんべい ○		牛乳 ○	焼塩せんべい ○		ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	豚ひき肉 30	大麦 5	 0	鰹節 1	★カレールー 0
	味噌 8	糸こんにゃく 15	 0	味噌 8	梅干し 0	じゃがいも 30
料	だし 0	しょうが 1	味噌 8	だし 0	 0	人参 25
	小松菜 25	ごま 1	だし 0	ブロッコリー 20	味噌 8	玉ねぎ 35
	玉ねぎ 10	油 1	もずく 10	人参 10	だし 0	鶏肉 40
	ごま 2	みりん 醤油 酒 0	豆腐 15	あおさ 2	さつま芋 20	油 1
	 0	 0	玉ねぎ 10	 0	玉ねぎ 10	 0
	魚 40	味噌 8	 0	魚 40	わかめ 2	人参 30
	酒 醤油 みりん 0	だし 0	鶏肉 30	昆布 2	 0	ツナ 20
	砂糖 2	かぼちゃ 25	こんにゃく 10	酒 塩 醤油 0	豆腐 15	すりごま 2
	油 1	玉ねぎ 10	人参 10	 0	鶏肉 25	ごま油 1
	 0	ごま 2	玉ねぎ 10	かぼちゃ 30	ねぎ 1	塩麴 0
	切り干し大根 10	 0	梅干し だし 0	ごま 3	味噌 2	 0
	油揚げ 5	じゃがいも 20	味噌 5	 0	油 1	ヨーグルト 100
	人参 10	蒸し大豆 20	 0	納豆 20	みりん 0	砂糖 10
	胡麻油 1	鮭 30	ほうれん草 20	梅干し 0	 0	 0
	醤油 0	だし 酒 みりん 醤油 0	コーン缶 5	醤油麴 0	人参 30	牛乳 150
	みりん 0	青のり 1	ツナ缶 5	ごま 2	じゃこ 6	 0
	 0	 0	油 1	鰹節 2	みりん 酒 塩 0	果物 30
	納豆 20	きゅうり 20	カレー粉 ニンニク 塩 0	 0	青のり 1	 0
	コーン 20	梅干し 0	 0	りんご 35	油 1	玄米おかき 20
	醤油麴 0	 0	しらす 10	メープルシロップ 3	ごま 2	 0
	ゴマ 2	ヨーグルト 80	 0	レモン 1	 0	ちりめんじゃこ 5
	 0	みかん缶 30	米粉 10	オートミール 5	玄米 20	 0
	ぶどうジュース 90	オリゴ糖 1	オートミール 5	 0	ごま 1	 0
	寒天 1	 0	かぼちゃ 10	米 20	米油 ごま油 0	 0
	砂糖 2	 0	砂糖 4	塩 0	塩 0	 0
	 0	 0	油 4	 0	 0	 0
	米 20	 0	豆乳 10	 0	 0	 0
	砂糖 1	 0	ベーキングパウダー 0	 0	 0	 0
	醤油 0	 0	 0	 0	 0	 0
	 0	 0	牛乳 150	 0	 0	 0
備考						

	2025. 10. 27 月	2025. 10. 28 火	2025. 10. 29 水	2025. 10. 30 木	2025. 10. 31 金	土
昼食	ごはん ○	野菜うどん 子71	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	
	味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○	魚の塩焼き ○	味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） ○	味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○	
	魚の醤油麹焼き ○	高野豆腐のツナそぼろ 黒5	塩麹ニラレバ 赤12	魚のしょうが煮 ア3 2	魚の竜田揚げ 黄3	
	パンパンジー 給28	果物 ○	人参しりしり 黄23	じゃが芋ベーコン 青16	ブロッコリ-と人参のごま和え 黄32	
おやつ	梅おかか納豆 黄1		果物 ○	大根納豆 黄1	しらす ○	
	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	お誕生日ケーキ 白2 5	ミックスヨーグルト ○	大学芋 白8	醤油せんべい ○	
材料	玄米おかき ○		レーズン ○	ブルーン ○		
材料	米 45	*うどん 80	米 40	米 45	米 45	
	 0	人参 10	大麦 5	 0	 0	
	味噌 8	ほうれん草 10	 0	味噌 8	味噌 8	
	だし 0	油揚げ 5	味噌 8	だし 0	だし 0	
	豆腐 15	だし 0	だし 0	大根 15	もずく 10	
	キャベツ 15	酒 0	じゃが芋 20	玉ねぎ 10	豆腐 15	
	ごま 2	醤油 0	玉ねぎ 10	わかめ 1	玉ねぎ 10	
	 0	みりん 0	あおさ 2	 0	 0	
	魚 40	塩 0	 0	魚 40	魚 40	
	醤油麹 0	ゴマ油 1	レバー 20	しょうが 1	しょうが 片栗粉 醤油 0	
	ごま 2	 0	ニラ 20	酒 みりん 醤油 0	油 3	
	 0	魚 40	にんにく 1	砂糖 2	酒 みりん 0	
	ささみ 20	塩 0	しょうが 1	 0	 0	
	もやし 30	 0	醤油 塩麹 酒 0	じゃがいも 30	ブロッコリー 20	
	きゅうり 20	ツナ 30	油 1	★ベーコン 5	人参 10	
	ツナ缶 10	高野豆腐 10	片栗粉 2	青のり 1	ごま 2	
	ごま 1	人参 20	砂糖 1	酒 醤油 みりん だし 0	醤油麹 0	
	醤油 味噌 0	ごま 1	ごま 1	 0	砂糖 1	
	 0	甜菜糖 2	 0	納豆 20	 0	
	納豆 20	醤油 だし 0	人参 30	大根 20	しらす 10	
	梅干し 0	 0	ツナ 5	醤油麹 0	 0	
	醤油麹 0	果物 30	醤油 酒 0	ごま 2	米 20	
	ごま 2	 0	ごま 1	 0	砂糖 1	
	鰹節 2	豆乳 8	ゴマ油 1	さつまいも 50	醤油 0	
	 0	米粉 13	 0	ごま 2	 0	
	果物 20	ベーキングパウダー 0	果物 30	メープルシロップ 1		
	ヨーグルト 70	りんごジュース 9	 0	油 1		
	粉寒天 1	あぶら 6	ヨーグルト 80	 0		
	 0	甜菜糖 2	みかん缶 20	ブルーン 10		
	玄米おかき 20	メープルシロップ 3	りんご缶 10	 0		
	 0	ジャム 3	オリゴ糖 1			
		オートミール 2	 0			
		 0	レーズン 10			
備考						