

	月	火	水	木	金	2025. 11. 01 土
昼食						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						玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材 料						米 45 ★カレー 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 塩麴 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						

	2025. 11. 03 月	2025. 11. 04 火	2025. 11. 05 水	2025. 11. 06 木	2025. 11. 07 金	2025. 11. 08 土
昼食		鶏のごま味噌煮丼 黒26 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ）○ 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 きゅうりスティック梅肉添え ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま）○ 魚の昆布蒸し 子46 洋風切り干し大根 黒18 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ）○ 鶏肉の梅味噌煮 青15 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 わかめ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま）○ 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16 ウインナーと人参のきんぴら 伊16	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
おやつ		バナナヨーグルト ○	抹茶のメープルごま絡め 白19 玄米ゴマせんべい ○	米粉の和風ケーキ 白21	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料		米 45 鶏肉 40 にら 10 しょうが 1 にんにく 1 砂糖 2 味噌 2 醤油 0 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 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 きゅうり 20 梅干し 0 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 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 切り干し大根 10 人参 8 にんにく 1 ★ベーコン 5 ★ブイヨン 0 0 果物 30 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 玉ねぎ 10 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 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 0 米粉 10 豆乳 10 オートミール 5 よもぎ 3 茹で小豆 5 油 4 ベーキングパウダー 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 0 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 0 ★ウインナー 20 人参 30 玉ねぎ 20 酒 みりん 醤油 0 油 1 0 ごま 2 0 玄米おかき 20 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. 11. 10 月	2025. 11. 11 火	2025. 11. 12 水	2025. 11. 13 木	2025. 11. 14 金	2025. 11. 15 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○	味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） ○	野菜スープ 給45	味噌汁（さつまいも・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○	おろし人参ツナ ○
	魚の照り焼き ア25	カレー肉豆腐 青23	魚のハーブムニエル 黄34	豆腐ハンバーグ 青2	魚と野菜塩麹蒸し 青24	ヨーグルト ○
	いんげんの塩麹ツナ和え ピ5	ブロッコリーとじゃこのパスタ 青28	大豆ツナサラダ 伊5	人参胡麻サラダ 伊14	ワカメとツナの炒め物 黒17	牛乳 ○
おやつ	しらす海苔納豆 黄1	果物 ○	果物 ○	梅おかか納豆 黄1	金時豆 ○	果物 ○
	サラダチキン ○	ミックスヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	ふかし芋 ○	玄米ゴマせんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
材料	きゅうりスティック ○	レーズン ○		牛乳 ○	ブルーン ○	ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	 0	大麦 5	 0	 0	★カレールー 0
	味噌 8	味噌 8	 0	味噌 8	味噌 8	じゃがいも 30
	だし 0	だし 0	★ブイヨン 0	だし 0	だし 0	人参 25
	豆腐 15	ほうれん草 15	玉ねぎ 20	さつまいも 20	豆腐 10	玉ねぎ 35
	キャベツ 15	人参 10	人参 15	玉ねぎ 10	玉ねぎ 20	鶏肉 40
	ごま 2	ごま 2	キャベツ 20	ごま 2	あおさ 2	油 1
	 0	 0	ローリエ 塩 0	 0	 0	 0
	魚 40	鶏肉 30	 0	鶏ひき肉 30	魚 40	人参 30
	酒 醤油 みりん 0	豆腐 30	魚 40	豆腐 20	キャベツ 20	ツナ 20
	砂糖 2	玉ねぎ 10	ローズマリー 1	ひじき 2	ぶなしめじ 10	すりごま 2
	油 1	もやし 20	塩 0	ねぎ 5	人参 15	ごま油 1
	 0	カレー粉 酒 0	にんにく 1	片栗粉 10	玉ねぎ 10	塩麹 0
	いんげんまめ 20	ねぎ 1	片栗粉 3	おから 5	にんにく 1	 0
	ツナ 10	油 1	 0	油 1	味噌 1	ヨーグルト 100
	塩麹 0	醤油 1	大豆水煮 20	しょうが 醤油 みりん 0	みりん 酒 塩麹 0	砂糖 10
	 0	 0	ツナ缶 8	ごま 2	 0	 0
	納豆 20	*マカロニ 30	玉ねぎ 5	 0	わかめ 20	牛乳 150
	しらす 10	ブロッコリー 15	人参 5	人参 30	ツナ 10	 0
	海苔 1	ちりめんじゃこ 5	オリゴ糖 1	醤油麹 酢 砂糖 0	にんにく 醤油 0	果物 30
	ごま 2	にんにく 0	油 1	胡麻油 1	胡麻油 1	 0
	醤油麹 0	塩 オリーブオイル 0	塩 酢 パセリ 片栗粉 0	ごま 1	ごま 1	玄米 5
	 0	 0	 0	 0	 0	米 15
	鶏肉 20	果物 30	果物 30	納豆 20	金時豆 13	塩 0
	塩 砂糖 0	 0	 0	梅干し 0	 0	 0
	 0	ヨーグルト 80	米粉 10	醤油麹 0	玄米 20	ちりめんじゃこ 5
	きゅうり 20	みかん缶 20	オートミール 5	ごま 2	ごま 1	 0
	醤油麹 0	りんご缶 10	かぼちゃ 10	鰹節 2	米油 ごま油 0	 0
	 0	オリゴ糖 1	砂糖 4	 0	塩 0	 0
		 0	油 4	さつまいも 50	 0	 0
		レーズン 10	豆乳 10	 0	ブルーン 10	 0
		 0	ベーキングパウダー 0	牛乳 150	 0	 0
			 0	 0		
備考						

	2025. 11. 17 月	2025. 11. 18 火	2025. 11. 19 水	2025. 11. 20 木	2025. 11. 21 金	2025. 11. 22 土
昼食	ごはん ○	梅おかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	さつま芋ごはん 子70	ごはん ○
	味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○	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（ブロッコリー・人参・あおさ） ○	味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の醤油麹焼き ○	里芋ひき肉煮物 ピ39	鶏の塩麹焼き 青18	魚の煮つけ 伊10	魚のカレームニエル 黄17	人参納豆 黄1
	果物 ○	ワカメとツナの炒め物 黒17	ひじきの煮物 給56	きんぴられんこん ○	果物 ○	しらす ○
おやつ	コーン納豆 黄1		果物 ○	わかめ納豆 黄1		果物 ○
	よもぎ水ようかん ○	きな粉ヨーグルト ○	よもぎ蒸しパン 白12	レーズンりんご煮 白36	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
	ちりめんじゃこ ○	果物 ○	牛乳 ○	玄米ゴマせんべい ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	鯉節 1	大麦 5	 0	さつまいも 20	 0
	味噌 8	梅干し 0	 0	味噌 8	しらす 5	味噌 10
	だし 0	 0	味噌 8	だし 0	ごま 1	だし 0
	もずく 10	味噌 8	だし 0	ブロッコリー 20	酒 塩 0	豚肉 35
	豆腐 15	だし 0	かぼちゃ 25	人参 10	 0	じゃがいも 30
	玉ねぎ 10	小松菜 25	玉ねぎ 10	あおさ 2	味噌 8	玉ねぎ 30
	 0	玉ねぎ 10	ごま 2	 0	だし 0	人参 30
	魚 40	ごま 2	 0	魚 40	豆腐 15	すりごま 5
	醤油麹 0	 0	鶏肉 40	酒 みりん 醤油 0	キャベツ 15	油 1
	ごま 2	里芋 30	塩麹 0	 0	ごま 2	あおさ 1
	 0	鶏ひき肉 20	油 1	れんこん 20	 0	 0
	果物 30	人参 20	 0	人参 20	魚 40	納豆 20
	 0	しょうが 1	ひじき 5	ピーマン 10	片栗粉 5	人参 20
	納豆 20	砂糖 1	人参 10	だし 醤油 0	塩 カレー粉 醤油 0	醤油麹 0
	コーン 20	みりん 1	こんにゃく 10	みりん 0	油 2	ごま 2
	醤油麹 0	醤油 1	油揚げ 10	ごま 2	にんにく 1	 0
	ゴマ 2	油 1	れんこん 10	油 1	 0	しらす 10
	 0	 0	コーン缶 5	 0	果物 30	 0
	小豆 40	わかめ 20	油 1	納豆 20	 0	果物 30
	よもぎ 2	ツナ 10	醤油 みりん 0	塩蔵わかめ 10	玄米 5	 0
	寒天 1	にんにく 醤油 0	ごま 1	醤油麹 0	米 15	ヨーグルト 100
	 0	胡麻油 1	 0	ごま 2	塩 0	砂糖 10
	ちりめんじゃこ 5	ごま 1	果物 30	 0	 0	 0
	 0	 0	 0	りんご 35	ちりめんじゃこ 5	レーズン 10
		ヨーグルト 80	米粉 10	レーズン 8	 0	 0
		きなこ 2	豆乳 20	レモン 1		
		オリゴ糖 1	砂糖 5	 0		
		すりごま 2	レーズン 5	玄米 20		
		 0	よもぎ 3	ごま 1		
		果物 30	ベーキングパウダー 0	米油 ごま油 0		
		 0	 0	塩 0		
			牛乳 150	 0		
備考						

	2025. 11. 24 月	2025. 11. 25 火	2025. 11. 26 水	2025. 11. 27 木	2025. 11. 28 金	2025. 11. 29 土
昼食		野菜うどん 子71 魚の竜田揚げ 黄3 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○ 豚肉のリンゴソース煮 黒37 ほうれん草のカレー風味炒め 黄54 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○ 魚の塩麹焼き ○ 豆苗ともやしのベーコン炒め ○ 梅おなか納豆 黄1	梅おなかごはん ○ 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・ごま） ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 さつま芋おから煮 菜52	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	みかんヨーグルト ○	りんごのﾊﾞｳﾝﾄﾞｹｰｷ 白8	マカロニきな粉 ｵ67 果物 ○	南部せんべい ○	玄米ゴマせんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材料		*うどん 80 人参 10 ほうれん草 10 油揚げ 5 だし 0 酒 0 醤油 0 みりん 0 塩 0 ゴマ油 1 0 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 油 3 酒 みりん 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 果物 30 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0	米 40 大麦 5 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 ほうれん草 20 コーン缶 5 ツナ缶 5 油 1 カレー粉 ニンニク 塩 0 0 果物 30 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 もずく 10 豆腐 15 玉ねぎ 10 0 魚 40 塩麹 0 0 豆苗 20 もやし 20 ★ベーコン 20 油 1 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0 *マカロニ 15 きなこ 2 砂糖 3 塩 0 0 果物 30 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 ごま 2 0 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 0 さつまいも 30 おから 20 豆乳 10 ねぎ 2 白菜 20 ゴマ油 2 しょうが 1 醤油 0 ごま 1 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 *でん粉 0 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 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
	備考					