

	月	2026. 09. 01 火	2026. 09. 02 水	2026. 09. 03 木	2026. 09. 04 金	2026. 09. 05 土
昼食		そうめん ○ 鶏の塩麴焼き 青18 塩麴ポテトサラダ 黄9 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま） ○ 魚の塩麴トマトソース カ55 人参しりしり 黄23 冷奴 ○	ごはん ○ 味噌汁（かぼちゃ・しいたけ・ごま） ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 大豆ツナサラダ 伊5 おくら納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○ 鶏とゴボウのさっと煮 ピ4 ワカメとツナの炒め物 黒17 果物 ○	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 ○ ブルーン ○	米粉バナナケーキ 白21 牛乳 ○	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	南部せんべい ○ レーズン ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
	材料	*そうめん 80 ねぎ 2 鰹節 2 ごま 1 めんつゆ 0 0 鶏肉 40 塩麴 0 油 1 0 じゃがいも 30 きゅうり 10 人参 10 コーン缶 10 ツナ缶 10 おから 10 塩麴 0 0 果物 30 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0 ブルーン 10 0	米 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 酒 0 塩麴 0 トマト 20 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 豆腐 20 醤油麴 0 すりごま 2 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 0 牛乳 150	米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 しいたけ 10 ごま 2 0 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 0 大豆水煮 20 ツナ缶 8 玉ねぎ 5 人参 5 オリゴ糖 1 油 1 塩 酢 パセリ 片栗粉 0 0 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麴 鰹節 0 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0 きゅうり 20 醤油麴 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 ごま 2 0 鶏肉 30 ごぼう 30 ねぎ 20 もやし 30 ごま 1 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 0 果物 30 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 *でん粉 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
		(みかん缶)	(りんごジュース)			
備考						

	2026.09.07 月	2026.09.08 火	2026.09.09 水	2026.09.10 木	2026.09.11 金	2026.09.12 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	けんちん丼 給53	ごはん ○
	味噌汁（しいたけ・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（にら・えのき・ごま） ○	味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の塩焼き ○	豆腐ハンバーグ 青2	鶏のカレー醤油煮 赤14	魚とピーマンの味噌炒め ピ27	おくらとトマトの中華サラダ ○	人参納豆 黄1
	もずくときゅうりの酢の物 さ89	人参胡麻サラダ 伊14	おくら梅かつお節和え ○	かぼちゃとツナの塩煮 ピ12	たくあん ○	しらす ○
コーン納豆 黄1			果物 ○	わかめ納豆 黄1		果物 ○
おやつ	玄米おかき ○	フルーツヨーグルト ○	お誕生日ケーキ 白25	寒天人参オレンジゼリー 白29	豆乳ミックスジュース ○	ヨーグルト ○
	ブルーン ○	レーズン ○		玄米ゴマせんべい ○	焼塩せんべい ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	鰹節 1	大麦 5	 0	豆腐 20	 0
	味噌 8	梅干し 0	 0	味噌 8	人参 10	味噌 10
	だし 0	 0	味噌 8	だし 0	しいたけ 10	だし 0
料	しいたけ 10	味噌 8	だし 0	にら 5	長ネギ 6	豚肉 35
	玉ねぎ 20	だし 0	さつまいも 20	えのきたけ 6	豚肉 20	じゃがいも 30
	あおさ 2	もずく 10	玉ねぎ 10	ごま 2	海苔 1	玉ねぎ 30
	 0	豆腐 15	ごま 2	 0	醤油 0	人参 30
	魚 40	玉ねぎ 10	 0	魚 40	みりん 0	すりごま 5
	塩 0	 0	鶏肉 40	ピーマン 10	片栗粉 2	油 1
	 0	鶏ひき肉 30	人参 20	ぶなしめじ 20	 0	あおさ 1
	もずく 20	豆腐 20	醤油 みりん カレー粉 0	味噌 8	味噌 8	 0
	きゅうり 10	ひじき 2	油 1	みりん 酒 塩 0	だし 0	納豆 20
	塩 りんご酢 0	ねぎ 5	 0	油 1	小松菜 25	人参 20
	砂糖 醤油 0	片栗粉 10	 0	 0	玉ねぎ 10	醤油麹 0
	 0	おから 5	おくら 20	かぼちゃ 40	ごま 2	ごま 2
	納豆 20	油 1	かつお節 0	ツナ 10	 0	 0
	コーン 20	しょうが 醤油 みりん 0	だし 0	パセリ 1	おくら 15	しらす 10
	醤油麹 0	ごま 2	ごま 2	酒 みりん 塩 0	トマト 20	 0
	ゴマ 2	 0	 0	 0	ツナ 20	果物 30
	 0	人参 30	果物 30	納豆 20	ぼん酢 0	 0
	玄米おかき 20	醤油麹 酢 砂糖 0	 0	塩蔵わかめ 10	ゴマ油 1	ヨーグルト 100
	 0	胡麻油 1	豆乳 8	醤油麹 0	 0	砂糖 10
	ブルーン 10	ごま 1	米粉 13	ごま 2	たくあん 20	 0
	 0	 0	ベーキングパウダー 0	 0	 0	レーズン 10
		ヨーグルト 80	りんごジュース 9	人参 25	バナナ 15	 0
		バナナ 10	あぶら 6	オレンジジュース 90	みかん缶 15	
		みかん缶 10	甜菜糖 2	粉寒天 2	豆乳 30	
		オリゴ糖 1	メープルシロップ 3	砂糖 2	レモン 1	
		 0	ジャム 3	 0	 0	
		レーズン 10	オートミール 2	玄米 20	米 20	
		 0	 0	ごま 1	塩 0	
備考				米油 ごま油 0	 0	
		(バナナ・みかん缶)				

	2026.09.14 月	2026.09.15 火	2026.09.16 水	2026.09.17 木	2026.09.18 金	2026.09.19 土
昼食	ごはん ○	鶏のごま味噌煮丼 黒26	雑穀ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁（なす・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ） ○	味噌汁（かぼちゃ・しいたけ・ごま） ○	味噌汁（もずく・えのき・ごま） ○	味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○	おろし人参ツナ ○
	魚の昆布蒸し 子46	しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	鶏の塩麹焼き 青18	魚の照り焼き ア25	魚と野菜塩麹蒸し 青24	ヨーグルト ○
	洋風切り干し大根 黒18	果物 ○	ひじきの煮物 給56	きゅうりとツナの酢の物 ピ20	ウイナーと人参のきんぴら 伊16	牛乳 ○
やつ	梅のり納豆 黄1		しらす ○	コーン納豆 黄1		果物 ○
	よもぎ水ようかん ○	お誕生日ケーキ 白25	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	人参おからケーキ ○	醤油せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
材料	ちりめんじゃこ ○		焼塩せんべい ○		ブルーン ○	ちりめんじゃこ ○
	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	鶏肉 40	大麦 5	 0	鰹節 1	★カレールー 0
	味噌 8	にら 10	 0	味噌 8	梅干し 0	じゃがいも 30
	だし 0	しょうが 1	味噌 8	だし 0	 0	人参 25
	なす 15	にんにく 1	だし 0	もずく 10	味噌 8	玉ねぎ 35
	玉ねぎ 15	砂糖 2	かぼちゃ 25	えのきたけ 10	だし 0	鶏肉 40
	ごま 1	味噌 2	しいたけ 10	ごま 2	豆腐 15	油 1
	 0	醤油 0	ごま 2	 0	キャベツ 15	 0
	魚 40	ごま 1	 0	魚 40	ごま 2	人参 30
	昆布 2	 0	鶏肉 40	酒 醤油 みりん 0	 0	ツナ 20
	酒 塩 醤油 0	味噌 8	塩麹 0	砂糖 2	魚 40	すりごま 2
	 0	だし 0	油 1	油 1	キャベツ 20	ごま油 1
	切り干し大根 10	ほうれん草 15	 0	 0	ぶなしめじ 10	塩麹 0
	人参 8	人参 10	ひじき 5	きゅうり 20	人参 15	 0
	にんにく 1	わかめ 2	人参 10	ツナ 10	玉ねぎ 10	ヨーグルト 100
	★ベーコン 5	 0	こんにゃく 10	酢 醤油 みりん 0	にんにく 1	砂糖 10
	★パイヨン 0	じゃがいも 30	油揚げ 10	 0	味噌 1	 0
	 0	しらす 8	れんこん 10	納豆 20	みりん 酒 塩麹 0	牛乳 150
	納豆 20	よもぎ 2	コーン缶 5	コーン 20	 0	 0
	梅干し 0	塩 0	油 1	醤油麹 0	★ウイナー 20	果物 30
	のり 1	 0	醤油 みりん 0	ゴマ 2	人参 30	 0
	醤油麹 0	果物 30	ごま 1	 0	玉ねぎ 20	玄米 5
	ゴマ 2	 0	 0	おから 10	ひじき 2	米 15
	 0	豆乳 8	しらす 10	人参 10	酒 みりん 醤油 0	塩 0
	小豆 40	米粉 13	 0	*小麦粉 15	油 1	 0
	よもぎ 2	ベーキングパウダー 0	果物 20	ベーキングパウダー 0	ごま 2	ちりめんじゃこ 5
	寒天 1	りんごジュース 9	ヨーグルト 70	砂糖 2	 0	 0
	 0	あぶら 6	粉寒天 1	油 2	米 20	 0
	ちりめんじゃこ 5	甜菜糖 2	 0	りんごジュース 5	砂糖 1	 0
	 0	メープルシロップ 3	米 20	豆乳 5	醤油 0	 0
		ジャム 3	塩 0	レーズン 5	 0	 0
		オートミール 2	 0	 0	ブルーン 10	 0
		 0			 0	
			(焼塩せんべい)			
備考						

	2026.09.21 月	2026.09.22 火	2026.09.23 水	2026.09.24 木	2026.09.25 金	2026.09.26 土
昼食				ごはん ○ 味噌汁（ブロッコリー・人参・あおさ） ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 人参しりしり 黄23 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（さつまいも・えのき・ごま） ○ 魚の照り焼き ア25 きんぴら ○ 梅おかか納豆 黄1	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
おやつ				お誕生日ケーキ 白25	お月見よもぎ米粉クッキー 白6 レーズン ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料				米 45 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 10 あおさ 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 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 果物 30 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 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 えのきたけ 5 ごま 2 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 きんぴら 30 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0 米粉 15 豆腐 5 よもぎ 3 砂糖 5 豆乳 4 油 4 きなこ 5 0 レーズン 10 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						

	2026. 09. 28 月	2026. 09. 29 火	2026. 09. 30 水	木	金	土
昼食	ごはん ○	野菜うどん 子71	雑穀ごはん ○			
	味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○	魚の竜田揚げ 黄 3	味噌汁（かぼちゃ・しいたけ・ごま） ○			
	魚の醤油麹焼き ○	高野豆腐のツナそぼろ 黒5	鶏肉の梅味噌煮 青15			
	豆苗ともやしのベーコン炒め ○	果物 ○	青のり粉ふき芋 ○			
おやつ	梅おかか納豆 黄 1		金時豆 ○			
	お誕生日ケーキ 白 2 5	バナナヨーグルト ○	ふかし芋 ○ 牛乳 ○			
材 料	米 45	*うどん 80	米 40			
	 0	人参 10	大麦 5			
	味噌 8	ほうれん草 10	 0			
	だし 0	油揚げ 5	味噌 8			
	人参 20	だし 0	だし 0			
	玉ねぎ 20	酒 0	かぼちゃ 25			
	あおさ 2	醤油 0	しいたけ 10			
	 0	みりん 0	ごま 2			
	魚 40	塩 0	 0			
	醤油麹 0	ゴマ油 1	鶏肉 30			
	ごま 2	 0	こんにゃく 10			
	 0	魚 40	人参 10			
	豆苗 20	しょうが 片栗粉 醤油 0	玉ねぎ 10			
	もやし 20	油 3	梅干し だし 0			
	★ベーコン 20	酒 みりん 0	味噌 5			
	油 1	 0	 0			
	 0	ツナ 30	じゃがいも 30			
	納豆 20	高野豆腐 10	青のり 1			
	梅干し 0	人参 20	しらす 5			
	醤油麹 0	ごま 1	塩 0			
	ごま 2	甜菜糖 2	 0			
	鰹節 2	醤油 だし 0	金時豆 13			
	 0	 0	 0			
	豆乳 8	果物 30	さつまいも 50			
	米粉 13	 0	 0			
	ベーキングパウダー 0	ヨーグルト 80	牛乳 150			
	りんごジュース 9	バナナ 30	 0			
	あぶら 6	オリゴ糖 0				
	甜菜糖 2	オートミール 5				
	メープルシロップ 3	すりごま 2				
	ジャム 3	 0				
	オートミール 2					
	 0					
備 考		(バナナ)	(りんごジュース)			