	月	火	水	2022.09.01　木	2022.09.02　金	2022.09.03　土
昼食				ごはん　○ 味噌汁（レタス・人参・豆腐）　○ 鶏と大根ｵｲｽﾀｰ筑前煮　黒9 切り干し大根のりナムル　黒23 コーン納豆　黄１	梅おかかごはん　○ 味噌汁（さつま芋・えのき）　○ 魚のゴマ味噌がけ　ア27 トマト　○ しらすとよもぎの粉ふき芋　○	カレーライス　○ ヨーグルト　○ 牛乳　○ 果物　○
おやつ				南部せんべい　○	お誕生日ケーキ　白２５	玄米ぽん煎餅　○ ちりめんじゃこ　○
材料				米　45 ……　0 味噌　8 だし　0 レタス　15 人参　15 豆腐　10 ……　0 鶏肉　50 大根　30 ゴマ油　1 オイスターソース　0 醤油　0 砂糖　1 ……　0 切り干し大根　10 のり　1 醤油　酢　0 ごま油　1 砂糖　1 ……　0 納豆　20 コーン　20 醤油麹　0 ゴマ　2 ……　0 ＊小麦　10 ごま　3 塩　重曹　0 ＊でん粉　0 ……　0	米　45 鰹節　1 梅干し　0 ……　0 味噌　8 だし　0 さつま芋　20 えのき　10 ……　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 トマト　30 ……　0 じゃがいも　30 しらす　8 よもぎ　2 塩　0 ……　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 ★カレールー　0 じゃがいも　30 人参　25 玉ねぎ　35 豚肉　40 油　1 ……　0 ヨーグルト　100 砂糖　10 ……　0 牛乳　150 ……　0 果物　20 ……　0 玄米　5 米　15 塩　0 ……　0 ちりめんじゃこ　5 ……　0
備考						

	2022.09.05　月	2022.09.06　火	2022.09.07　水	2022.09.08　木	2022.09.09　金	2022.09.10　土
昼食	鶏ひじきまぜご飯　黒１６ 味噌汁（もずく・えのき）　〇 小松菜人参ささみの胡麻和え　ピ19 きゅうりの塩昆布漬け　〇	ごはん　〇 味噌汁（なす・玉ねぎ）　〇 魚チャンチャン焼き　さ９１ さつま芋の甘煮　給64 トマト　〇	梅おかかごはん　〇 味噌汁（じゃが芋・あおさ）　〇 高野豆腐のツナそぼろ　黒5 かぼちゃ胡麻和え　ア５２ 果物　〇	ごはん　〇 味噌汁（玉ねぎ・じゃがいも・ごま）　〇 魚のおろし煮　〇 ｳｲﾝﾅｰと人参のきんぴら　伊16 おくら納豆　黄１	ごはん　〇 味噌汁（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・しめじ・ごま）　〇 魚のカレームニエル　黄17 塩麹ポテトサラダ　黄９ 果物　〇	ごはん　〇 具だくさん豚汁　〇 しらす　〇 牛乳　〇 果物　〇
おやつ	とうもろこし　〇	お誕生日ケーキ　白２５	豆乳寒天　白20 玄米ぽん煎餅　〇	きな粉ヨーグルト　〇	お誕生日ケーキ　白２５	ヨーグルト　〇
材料	米 45 鶏ひき肉 30 しいたけ 5 ひじき 5 ごぼう 5 砂糖 1 醤油　酒 0 ごま 1 ………… 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 ………… 0 小松菜 15 ささみ 10 人参 10 だし　醤油 0 すりごま 2 ………… 0 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 ………… 0 トウモロコシ 30 塩 0 ………… 0	米 45 ………… 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 ………… 0 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 ………… 0 さつまいも 20 砂糖 3 酒　醤油　だし　油 0 ………… 0 トマト 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 鰹節 1 梅干し 0 ………… 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 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 かぼちゃ 30 ごま 3 ………… 0 果物 20 ………… 0 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 ………… 0 玄米 5 米 15 塩 0 ………… 0	米 45 ………… 0 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 15 じゃがいも 20 ごま 2 ………… 0 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし　酒 0 ………… 0 ★ウィンナー 20 人参 25 玉ねぎ 20 酒　みりん　醤油 0 油 1 ごま 2 ………… 0 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麹　鰹節 0 ………… 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 ………… 0	米 45 ………… 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 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 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 塩麹 0 ………… 0 果物 20 ………… 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	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 塩 0 ………… 0 しらす 10 ………… 0 牛乳 150 ………… 0 果物 20 ………… 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 ………… 0
備考						

	2022.09.12 月	2022.09.13 火	2022.09.14 水	2022.09.15 木	2022.09.16 金	2022.09.17 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） ○ 魚の昆布蒸し 子46 じゃが芋と大豆のゴマ煮 ア51 果物 ○	ごはん ○ 春雨スープ ○ 麻婆茄子 黒６ おくらとトマトの中華サラダ ○ 冷奴 ○	ごはん ○ 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） ○ 魚の竜田揚げ 黄３ ほうれん草おひたし ○ 人参納豆 黄１	ごはん ○ 味噌汁（豆腐・ねぎ・わかめ） ○ 豚肉のリンゴソース煮 黒37 きんぴらごぼう 給32 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（もやし・豆腐） ○ 筑前煮 さ１７ ちぎり豆腐おかか炒め 黒13 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	お誕生日ケーキ 白２５	ｶﾎﾞﾁｬのﾒｰﾌﾟﾙごま絡め 白19 玄米おかき ○	大豆チーズ焼き 白17	みかんヨーグルト ○	焼塩せんべい ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材料	米 45 ・・・・・・ 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 ・・・・・・ 0 魚 40 昆布 2 酒　塩　醤油 0 ・・・・・・ 0 じゃがいも 20 人参 10 玉ねぎ 20 大豆 15 油 0 醤油　だし 0 砂糖 1 練りごま 2 昆布 1 ・・・・・・ 0 果物 20 ・・・・・・ 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	米 45 ・・・・・・ 0 春雨 5 レタス 20 人参 10 ★ちくわ 5 ごま 2 だし　醤油 0 ・・・・・・ 0 豚肉 30 なす 20 にんにく　しょうが 0 ねぎ 1 醤油 1 砂糖　片栗粉　酒 0 油 1 味噌 1 ・・・・・・ 0 おくら 15 トマト 20 ぽん酢 0 ゴマ油 0 ・・・・・・ 0 豆腐 20 醤油麹 0 すりごま 2 ・・・・・・ 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 ・・・・・・ 0 玄米おかき 20 ・・・・・・ 0	米 45 ・・・・・・ 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 ・・・・・・ 0 魚 40 しょうが　片栗粉　醤油 0 油 3 酒　みりん 0 ・・・・・・ 0 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油　だし 0 砂糖 1 ・・・・・・ 0 納豆 20 人参 20 醤油麹 0 ごま 2 ・・・・・・ 0 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉　にんにく　塩 0 ・・・・・・ 0	米 45 ・・・・・・ 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 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 ごぼう 10 人参 20 糸こんにゃく 20 だし　醤油　みりん 0 ごま 2 ・・・・・・ 0 果物 20 ・・・・・・ 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 ・・・・・・ 0	米 45 ・・・・・・ 0 味噌 8 だし 0 もやし 15 豆腐 15 ・・・・・・ 0 鶏肉 30 人参 25 れんこん 20 こんにゃく 10 いんげんまめ 5 大豆水煮 10 砂糖 1 昆布 1 鰹節　みりん　醤油 0 油 2 ・・・・・・ 0 豆腐 30 鰹節 1 油 1 醤油　みりん 0 ごま 1 ・・・・・・ 0 果物 20 ・・・・・・ 0 米 20 塩 0 ・・・・・・ 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 ・・・・・・ 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 ・・・・・・ 0 牛乳 150 ・・・・・・ 0 果物 20 ・・・・・・ 0 玄米おかき 20 ・・・・・・ 0 ちりめんじゃこ 5 ・・・・・・ 0
備考						

	2022.09.19 月	2022.09.20 火	2022.09.21 水	2022.09.22 木	2022.09.23 金	2022.09.24 土
昼食		ごはん ○ 鶏ひき肉のにらスープ 黒29 魚のしょうが煮 ｱ32 人参しりしり 黄23 蒸し豆ベーコン 黄13	ごはん ○ 味噌汁（わかめ・玉ねぎ） ○ 大葉の鶏豆腐つくね 黒22 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと人参のごま和え 黄32 トマト納豆 黄1	鶏ごぼうの釜めし ○ 味噌汁（もずく・豆腐） ○ 鶏の塩麹焼き 青18 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ醤油麹胡麻和え ○		ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		ぶどうゼリー ○ 焼塩せんべい ○	きゅうりちくわ ○ 果物 ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○		ヨーグルト ○
材料		米 45 …… 0 鶏肉 15 にら 5 ビーフン 5 油 1 ごま 2 酒 醤油 片栗粉 塩 0 …… 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 …… 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 …… 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 …… 0 ぶどうジュース 90 寒天 1 砂糖 2 …… 0 米 20 塩 0 …… 0	米 45 …… 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 …… 0 鶏肉 20 豆腐 20 玉ねぎ 20 青じそ 2 片栗粉 酒 みりん 0 塩 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 納豆 20 トマト 20 塩麹 0 ごま 2 …… 0 きゅうり 20 ★ちくわ 20 …… 0 果物 20 …… 0	米 45 鶏ごぼうの釜めし 30 …… 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 …… 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 …… 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 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 塩 0 …… 0 しらす 10 …… 0 牛乳 150 …… 0 果物 20 …… 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 …… 0
備考						

	2022.09.26 月	2022.09.27 火	2022.09.28 水	2022.09.29 木	2022.09.30 金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（豆腐・あおさ） ○ キャベツ豚肉和風蒸し煮 黒38 もずくときゅうりの酢の物 さ89 しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま） ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 ほうれん草の胡麻和え 黄29 トマト ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ・しめじ・ごま） ○ なすｽﾞｯｷｰﾆ味噌炒め さ44 大豆の醤油炒め 黒4 きゅうりとツナの酢の物 ピ20	ごはん ○ 味噌汁（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参） ○ 魚の塩麹焼き ○ きゅうりと大豆塩昆布炒め 黄11 しらす ○	ごはん ○ 野菜スープ 給45 魚の塩麹トマトソース 腸55 大豆のカレー炒め ピ30 きゅうりスティック梅肉添え ○	
おやつ	大豆おやき 白18	よもぎ米粉クッキー 白6 ちりめんじゃこ ○	バナナヨーグルト ○	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	玄米ゴマせんべい ○ レーズン ○	
材料	米 45 ………… 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 ………… 0 キャベツ 30 豚肉 20 人参 5 味噌 3 油 1 醤油 酒 0 ………… 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 ………… 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 海苔 0 ごま 2 ………… 0 大豆水煮 20 米粉 4 オリーブ油 2 塩 醤油 0 鰹節 2 ………… 0	米 45 ………… 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 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 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 ………… 0 トマト 30 ………… 0 米粉 15 豆腐 5 よもぎ 3 砂糖 5 塩 0 油 2 ………… 0 ちりめんじゃこ 5 ………… 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 ………… 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 ………… 0 豚肉 30 玉ねぎ 10 なす 20 ズッキーニ 10 油 1 味噌 5 砂糖 2 醤油 酒 0 しょうが 片栗粉 0 ごま 2 ………… 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 ………… 0 きゅうり 20 ツナ 10 酢 醤油 みりん 0 ………… 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0	米 45 ………… 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 10 ………… 0 魚 40 塩麹 0 ………… 0 きゅうり 10 大豆水煮 20 塩昆布 2 片栗粉 1 砂糖 1 醤油 1 みりん 1 酒 1 油 1 ごま 2 ………… 0 しらす 10 ………… 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 ………… 0 きゅうり 20 醤油麹 0 ………… 0	米 45 ………… 0 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 ………… 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 ………… 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 ………… 0 きゅうり 20 梅干し 0 ………… 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 ………… 0 レーズン 10 ………… 0	
備考						