

	月	火	水	木	金	2022.10.01 土
昼食						カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ						玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材料						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						

	2022.10.03 月	2022.10.04 火	2022.10.05 水	2022.10.06 木	2022.10.07 金	2022.10.08 土
昼食	豚とキャベツのオイスターソース煮 赤15	ごはん ○	ごはん ○	豆乳ドリア ○	ごはん ○	ごはん ○
	ビーフンスープ 黄53	味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) ○	味噌汁(なす・玉ねぎ) ○	味噌汁(じゃが芋・キャベツ) ○	味噌汁(なす・玉ねぎ・わかめ) ○	具だくさん豚汁 ○
食	おくらとトマトの中華サラダ ○	魚の昆布蒸し 子46	鶏のさっぱり煮 青2	青梗菜の豚味噌炒め さ35	魚のカレームニエル 黄17	しらす ○
	大豆の醤油炒め 黒4	ほうれん草おひたし ○	刻み昆布の煮物 黄42	かぼちゃ胡麻和え ア52	きのこソテー ピ15	牛乳 ○
おやつ	バナナヨーグルト ○	大学芋 白8	りんご寒天 白28	サラダチキン ○	りんご煮 ○	ヨーグルト ○
		ちりめんじゃこ ○	玄米ぼん煎餅 ○	きゅうりスティック ○	レーズン ○	
材	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45
	豚肉 30	味噌 8	味噌 8	豆乳ドリア 30	味噌 8	味噌 10
料	人参 10	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0	だし 0
	キャベツ 20	じゃがいも 20	なす 15	だし 0	なす 15	豚肉 35
	酒 醤油 オイスターソース 0	玉ねぎ 10	玉ねぎ 15	じゃがいも 20	玉ねぎ 10	じゃがいも 30
	油 1	わかめ 2	鶏肉 40	キャベツ 10	わかめ 2	玉ねぎ 30
	砂糖 1	ごま 0	こんにゃく 20	チンゲンサイ 20	魚 40	人参 30
	ごま 1	魚 40	にんにく 1	豚肉 20	片栗粉 5	すりごま 5
	中華だし 0	昆布 2	しょうが 1	人参 10	塩 カレー粉 醤油 0	油 1
	ビーフン 10	酒 塩 醤油 0	ブロッコリー 20	玉ねぎ 15	油 2	塩 0
	鶏肉 20	ほうれん草 20	酢 醤油 砂糖 0	油 2	にんにく 1	しらす 10
	小松菜 10	人参 10	しょうが 1	味噌 8	油 0	0
	中華だし 0	もやし 10	昆布 2	醤油 酒 0	エリンギ 10	牛乳 150
	塩 0	鰹節 2	人参 10	砂糖 2	舞茸 10	0
	おくら 15	醤油 だし 0	ツナ 10	しょうが 1	にんにく 0	果物 20
	トマト 20	砂糖 1	いんげん 5	ごま 1	パセリ 0	0
	ぼん酢 0	0	酒 砂糖 醤油 だし 0	0	塩 0	ヨーグルト 100
	ゴマ油 0	納豆 20	油 1	かぼちゃ 30	油 0	砂糖 10
	0	梅干し 0	ごま 1	ごま 3	0	0
	水煮大豆 30	醤油麴 0	0	0	ブロッコリー 30	0
	醤油 0	ごま 2	しらす 10	鶏肉 20	醤油麴 0	0
	ニンニク 1	鰹節 2	0	塩 砂糖 0	すりごま 2	0
	油 0.5	0	りんご 10	0	0	0
	0	さつまいも 50	りんごジュース 90	きゅうり 20	りんご 20	0
	ヨーグルト 80	ごま 2	寒天 1	醤油麴 0	オートミール 10	0
	バナナ 30	メープルシロップ 1	0	0	0	0
	オリゴ糖 0	油 1	玄米 5	0	レーズン 10	0
	オートミール 5	0	米 15	0	0	0
	0	ちりめんじゃこ 5	塩 0	0	0	0
備考						

	2022.10.10 月	2022.10.11 火	2022.10.12 水	2022.10.13 木	2022.10.14 金	2022.10.15 土
昼食		梅おかかごはん ○ 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) ○ 魚の塩麹焼き ○ 小松菜のツナ和え ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) ○ 豆腐の豚肉巻き 赤4 きゅうりの塩昆布漬け ○ しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	ごはん ○ 味噌汁(玉ねぎ・あおさ) ○ 魚の煮つけ 伊10 人参と大豆の味噌炒め 赤10 果物 ○	ごはん ○ *味噌汁(さつまいも・しめじ) ○ 筑前煮 さ17 ほうれん草の胡麻和え 黄29 人参納豆 黄1	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		大豆チーズ焼き 白17 ちりめんじゃこ ○	よもぎ水ようかん ○ 果物 ○	みかんヨーグルト ○	ふかし芋 ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材		米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 魚 40 塩麹 0 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 果物 20 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 0 にんにく 0 塩 0 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 豆腐 30 豚肉 20 醤油 酒 0 みりん 0 ごま 1 油 1 砂糖 0 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 果物 20	米 45 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 25 あおさ 2 魚 40 酒 0 みりん 0 醤油 0 人参 10 大豆水煮 20 味噌 5 鰹節 1 白ごま 2 ゴマ油 1 果物 20 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 しめじ 10 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 0 みりん 0 醤油 0 油 2 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1	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 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 20 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5
備考						

	2022.10.17 月	2022.10.18 火	2022.10.19 水	2022.10.20 木	2022.10.21 金	2022.10.22 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	ごはん ○
	味噌汁 (ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁 (さつまいも・えのき・ごま) ○	味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・ごぼう) ○	味噌汁 (もずく・えのき) ○	味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ・ごま) ○	具だくさん豚汁 ○
食	大豆ことごとトマト 赤9	魚チャンチャン焼き さ91	魚のソテー味噌ソース ピ17	白身魚と豆腐あんかけ 子34	鶏のカレー醤油煮 赤14	しらす ○
	ワカメとツナの炒め物 黒17	トマトとわかめのサラダ ピ28	キャベツとじゃこ煮 赤7	果物 ○	人参と大豆の味噌炒め 赤10	牛乳 ○
	果物 ○	金時豆 ○	蒸し豆ベーコン 黄13	トマト納豆 黄1	トマト ○	果物 ○
おやつ	お誕生日ケーキ 白25	わかめツナおにぎり ○	きゅうりちくわ 果物 ○	きな粉ヨーグルト 白19	柿の葉のメープルごま絡め 白19	ヨーグルト ○
				ブルーベリー ○	玄米おかき ○	
材	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45
	味噌 8	味噌 8	味噌 8	味噌 8	鰹節 1	味噌 10
料	だし 0	だし 0	だし 0	だし 0	梅干し 0	だし 0
	ブロッコリー 20	さつまいも 20	さつまいも 10	もずく 10	味噌 8	豚肉 35
	玉ねぎ 10	えのきたけ 5	玉ねぎ 10	えのきたけ 10	だし 0	じゃがいも 30
	ごま 2	ごま 2	ごぼう 10	魚 40	ほうれん草 20	玉ねぎ 30
	水煮大豆 30	魚 40	魚 40	豆腐 20	玉ねぎ 10	人参 30
	★ウィンナー 15	油 2	白みそ 8	えのきたけ 10	ごま 2	すりごま 5
	じゃがいも 20	キャベツ 15	砂糖 3	玉ねぎ 20	鶏肉 40	油 1
	ピーマン 5	人参 15	みりん 酢 0	人参 10	人参 20	塩 0
	トマト缶 10	ぶなしめじ 5	米粉 2	白菜 20	人参 20	しらす 10
	ケチャップ 醤油 砂糖 0	もやし 10	オリーブ油 2	油 1	醤油 みりん カレー粉 0	油 1
	オリーブ油 1	味噌 8	0	片栗粉 1	油 1	0
	わかめ 20	酒 みりん 0	キャベツ 50	だし醤油 0	0	0
	ツナ 10	砂糖 4	ちりめんじゃこ 3	砂糖 1	0	0
	にんにく 醤油 0	0	酒 みりん 醤油 0	酒 酢 0	0	0
	胡麻油 1	トマト 30	片栗粉 1	0	0	0
	ごま 1	わかめ 5	0	果物 20	0	0
	果物 20	オリーブ油 2	蒸し大豆 20	0	0	0
	0	酢 塩 0	★ベーコン 5	納豆 20	0	0
	豆乳 8	0	オリーブ油 0.5	トマト 20	0	0
	米粉 13	金時豆 13	塩 0	塩麹 0	0	0
	ベーキングパウダー 0	0	0	ごま 2	0	0
	りんごジュース 9	米 25	きゅうり 20	0	かぼちゃ 30	0
	あぶら 6	塩蔵わかめ 10	★ちくわ 20	ヨーグルト 80	メープルシロップ 3	0
	甜菜糖 2	ツナ 5	0	きなこ 2	ごま 2	0
	メープルシロップ 3	ごま 1	果物 20	オリゴ糖 1	0	0
	ジャム 3	醤油 0	0	プルーン 10	0	0
	オートミール 2	ごま油 0	0	0	0	0
備考						

	2022.10.24 月	2022.10.25 火	2022.10.26 水	2022.10.27 木	2022.10.28 金	2022.10.29 土
昼食	梅おかかごはん 味噌汁(白菜・しめじ・ごま) 豆腐と鶏肉味噌煮 切干大根のナムル 果物	ごはん 野菜スープ 鮭のソテー しらす入り粉ふき芋 スティック野菜	ごはん 味噌汁(豆腐・あおさ) 魚のハーブムニエル 玉ねぎ人参じゃこ炒め 塩麹ポテトサラダ	ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚の塩麹トマトソース かぼちゃ胡麻和え 蒸し豆じゃこ和え	ごはん 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) 魚の味噌煮 ブロッコリーと人参のごま和え 果物	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	お麩スナック ちりめんじゃこ	お誕生日ケーキ	かぼちゃパン	バナナヨーグルト	姉チャのメープルごま絡め 南部せんべい	玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
材料	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 ごま 2 豆腐 15 鶏肉 25 ねぎ 1 味噌 2 みりん 0 切り干し大根 10 ほうれん草 15 しいたけ 10 人参 20 胡麻油 1 だし 0 醤油 1 砂糖 0 果物 20 *焼きふ 5 ごま油 1 塩 0 青のり 1 ちりめんじゃこ 5	米 45 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 鮭 40 酒 醤油 0 片栗粉 0 油 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 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 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 たまねぎ 20 人参 20 ちりめんじゃこ 5 酒 醤油 片栗粉 0 油 1 ごま 2 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 かぼちゃ 30 片栗粉 10 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 かぼちゃ 30 ごま 3 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 5 オリーブオイル 塩 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5	米 45 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 果物 20 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 *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 豚肉 40 油 1 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 20 玄米 5 米 15 塩 0 ちりめんじゃこ 5
備考						

2022.10.31 月		火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○					
	味噌汁 (レタス・人参・豆腐) ○					
	魚の醤油麹焼き ○					
	カレー風味のジャーマンホトトギス 23 果物 ○					
おやつ	みかん寒天 白28					
	玄米ぼん煎餅 ○					
材 料	米 45					
 0					
	味噌 8					
	だし 0					
	レタス 15					
	人参 15					
	豆腐 10					
 0					
	魚 40					
	醤油麹 0					
	ごま 2					
 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					
	果物 20					
 0					
	みかん 15					
	オレンジジュース 75					
	寒天 1					
砂糖 2						
..... 0						
玄米 5						
米 15						
塩 0						
..... 0						
備考						