

	月	2022.11.01 火	2022.11.02 水	2022.11.03 木	2022.11.04 金	2022.11.05 土
昼食		ごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) ○ 鶏肉のおろし煮 青3 人参じゃこ炒め 青1 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・豆腐) ○ 筑前煮 さ17 ほうれん草の胡麻和え 黄29 キャベツ納豆 黄1	ツナ大豆ごはん 青22 ザワークラウトスープ ○ 魚の塩麹焼き ○ 白菜の梅おかか漬け 黒19	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚と野菜塩麹蒸し 青24 大豆のツナ煮 青22 たくあん ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
	おやつ	バナナヨーグルト ○ レーズン ○	ウイナーとザワークラウト炒め ○	よもぎ蒸しパン 白12	おにぎり ○ サラダチキン ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材料		米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ..... 0 鶏肉 30 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 ..... 0 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 ..... 0 果物 20 ..... 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 ..... 0 レーズン 10 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 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 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 ..... 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 ..... 0 ★ウイナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0	米 45 ツナ 20 水煮大豆 20 人参 5 醤油 酒 0 砂糖 1 しょうが 1 ごま 1 ..... 0 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★ブイヨン 0 塩 0 オリーブ油 0 ..... 0 魚 40 塩麹 0 ..... 0 白菜 20 梅干し 鰹節 醤油 0 ごま油 1 ..... 0 米粉 10 豆乳 20 砂糖 5 レーズン 5 よもぎ 3 ベーキングパウダー 0 ..... 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 キャベツ 20 ぶなしめじ 10 人参 15 玉ねぎ 10 にんにく 1 味噌 1 みりん 酒 塩麹 0 ..... 0 ツナ缶 15 大豆水煮 15 人参 10 醤油 酒 砂糖 しょうが 0 ..... 0 たくあん 10 ..... 0 米 45 ごま 2 塩 0 ..... 0 鶏肉 20 塩 砂糖 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 5 米 15 塩 0 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 0
	備考					

	2022.11.07 月	2022.11.08 火	2022.11.09 水	2022.11.10 木	2022.11.11 金	2022.11.12 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(なす・わかめ) ○ 豚こま酢豚 青17 きゅうりと大豆塩昆布炒め 黄11 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・えのき) ○ 魚のしょうが煮 A32 人参とピーマンのきんぴら 黄31 青のり粉ふき芋 ○	ごはん ○ トマトとベーコンのスープ ○ 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16 ほうれん草おひたし ○ しらす ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・あおさ) ○ 魚の竜田揚げ 黄3 小松菜人参ささみの胡麻和え ピ19 金時豆 ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) ○ 鶏の塩麴焼き 青18 きんぴられんこん ○ おくら納豆 黄1	ごはん ○ 貝だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	みかんヨーグルト ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	スイートポテト 白2	お誕生日ケーキ 白25	大豆チーズ焼き 白17 ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○
材	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 なす 15 わかめ 5 ..... 0 豚肉 40 人参 20 玉ねぎ 20 酢 1 ケチャップ 3 みりん 1 片栗粉 1 砂糖 1 ..... 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 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 もずく 10 えのきたけ 10 ..... 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 ..... 0 人参 30 ピーマン 10 醤油 みりん 鰹節 0 甜菜糖 1 ごま油 1 ごま 2 ..... 0 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 ..... 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 ..... 0 果物 20 ..... 0	米 45 ..... 0 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 10 ★ベーコン 15 トマト水煮缶 20 ★パイオン 0 油 0.5 塩 砂糖 0 ..... 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 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 砂糖 1 ..... 0 しらす 10 ..... 0 さつまいも 30 豆乳 10 メープルシロップ 1 塩麴 ごま 0 ..... 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 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 油 3 酒 みりん 0 ..... 0 小松菜 15 ささみ 10 人参 10 だし 醤油 0 すりごま 2 ..... 0 金時豆 13 ..... 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 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 ..... 0 鶏肉 40 塩麴 0 油 1 ..... 0 れんこん 20 人参 20 ピーマン 10 だし 醤油 0 みりん 0 ごま 2 ..... 0 納豆 20 おくら 10 ..... 0 ごま 2 醤油麴 鰹節 0 ..... 0 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 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 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						

	2022.11.14 月	2022.11.15 火	2022.11.16 水	2022.11.17 木	2022.11.18 金	2022.11.19 土
昼食	糸こんにゃくそばろごはん 青27 味噌汁(キャツ・しめじ・ごま) ○ 魚のおろし煮 ○ 蒸しカボチャ ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁(白菜・えのき・ごま) ○ 魚の煮つけ 伊10 小松菜のおかか煮びたし さ33 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(レタス・人参・豆腐) ○ 魚のゴマ味噌がけ A27 もずくときゅうりの酢の物 さ89 コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 人参しりしり 黄23 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	ごはん ○ 味噌汁(キャツ・しめじ・ごま) ○ *豚肉のリンゴソース煮 黒37 スティック野菜 ○ 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	バナナヨーグルト ○ ブルーネン ○	南部せんべい ○ ちりめんじゃこ ○	玄米ゴマせんべい ○	ホットケーキ ○	柿の葉のメープルごま絡め 白19 レーズン ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 豚ひき肉 30 糸こんにゃく 15 しょうが 1 ごま 1 油 1 みりん 醤油 酒 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 かぼちゃ 30 塩 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 ブルーネン 10	米 45 鯉節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 ごま 2 魚 40 酒 みりん 醤油 0 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 醤油 酒 みりん 0 鯉節 1 トマト 30 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 *ホットケーキミックス 20 豆乳 10	米 45 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麴 0 果物 20 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 レーズン 10	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						

	2022.11.21 月	2022.11.22 火	2022.11.23 水	2022.11.24 木	2022.11.25 金	2022.11.26 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) ○ 魚の蒲焼き 子89 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 ミニトマト ○	ごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・ごま) ○ さつまいも鶏肉の煮物 ピ8 かぼちゃ胡麻和え ア52 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7		梅おかかごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ごま) ○ 豚肉高野豆腐のごま炒め ア47 蒸し豆ベーコン 黄13 果物 ○	ごはん ○ 春雨ラーメン風味噌汁 黄37 魚の昆布蒸し 子46 大豆の甘辛揚げ焼き 青13 エリンギ青のり炒め 青30	ごはん ○ 貝だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米おかき ○	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○		よもぎ米粉クッキー 白6	どんぶりぱん 白31	ヨーグルト ○
材	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 ..... 0 魚 40 酒 0 しょうが 1 醤油 0 砂糖 2 みりん 0 片栗粉 4 油 2 ..... 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 ..... 0 ミニトマト 20 ..... 0 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 ..... 0 玄米おかき 20 ..... 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 鶏肉 30 さつまいも 50 しょうが 1 醤油 0 砂糖 1 油 1 ..... 0 かぼちゃ 30 ごま 3 ..... 0 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 ..... 0 ごま 2 ..... 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 ..... 0 きゅうり 20 醤油麹 0 ..... 0		米 45 鯉節 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 豚肉 30 高野豆腐 5 玉ねぎ 10 人参 10 にら 5 油 1 ごま 2 ..... 0 醤油 0 みりん 酒 しょうが 0 ..... 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 ..... 0 果物 20 ..... 0 米粉 15 豆腐 5 よもぎ 3 砂糖 5 塩 0 油 2 ..... 0	米 45 ..... 0 豚ひき肉 30 人参 5 ねぎ 2 しいたけ 5 春雨 5 コーン缶 5 にんにく 1 しょうが 1 だし 0 味噌 8 ..... 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 ..... 0 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 ごま 1 ..... 0 エリンギ 20 ちりめんじゃこ 5 青のり 1 油 1 にんにく 塩 0 ..... 0 じゃがいも 30 くり 10 片栗粉 10 米粉 5	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						

	2022.11.28 月	2022.11.29 火	2022.11.30 水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(かぶ・油揚げ) ○ 魚のカレームニエル 黄17 焼きなす 醤油麹添え ○ トマト納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 八宝菜 ○ じゃが芋ベーコン 青16 ブロッコリー-醤油麹胡麻和え ○	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚とじゃが芋の味噌煮 伊6 ワカメとツナの炒め物 黒17 果物 ○			
おやつ	大豆チーズ焼き 白17 ちりめんじゃこ ○	みかんヨーグルト ○	お好み焼き ○			
材	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 かぶ 20 油揚げ 10 ..... 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 ..... 0 なす 30 鰹節 2 醤油麹 0 ..... 0 納豆 20 トマト 20 塩麹 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 ちりめんじゃこ 5 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 ..... 0 八宝菜 30 ..... 0 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 青のり 1 酒 醤油 みりん だし 0 ..... 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 ..... 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 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 じゃが芋 20 味噌 5 砂糖 3 醤油 1 油 1 米粉 青のり 塩 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 20 ..... 0 キャベツ 20 薄力粉 16 豚ひき肉 8 油 1 だし 醤油 0 青のり 鰹節 0 ..... 0			
備考						