

	月	火	水	木	2023.09.01 金	2023.09.02 土
昼食					梅おかかごはん ○ 味噌汁(もずく・えのき) ○ 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 ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす海苔納豆 黄1 果物 ○ 牛乳 ○
おやつ					りんごのパウンドケーキ 白8	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料					米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 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 果物 20 *小麦粉 15 オートミール 5 砂糖 5 りんご 20 豆乳 20 油 3	米 45 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 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 果物 20 牛乳 150 ヨーグルト 100 砂糖 10 レーズン 10
備考						

	2023.09.04 月	2023.09.05 火	2023.09.06 水	2023.09.07 木	2023.09.08 金	2023.09.09 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) ○ なすズッキーニ味噌炒め さ44 きゅうりとツナの酢の物 ピ20 トマト納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (ブロッコリー・しめじ・ごま) ○ 魚の竜田揚げ 黄3 ほうれん草おひたし ○ 冷奴 ○	雑穀ごはん ○ 春雨スープ ○ 麻婆豆腐 黒6 おくらとトマトの中華サラダ ○ 金時豆 ○	ごはん ○ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ○ 魚のおろし煮 ○ 切り干し大根のリナムル 黒23 キャベツ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・ごぼう) ○ 魚の塩麴焼き ○ きんぴられんこん ○ 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	南部せんべい ○ ちりめんじゃこ ○	バナナヨーグルト ○	大豆チーズ焼き 白17 レーズン ○	大学芋 白8 玄米おかき ○	玄米ゴマせんべい ○ レーズン ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 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 きゅうり 20 ツナ 10 酢 醤油 みりん 0 納豆 20 トマト 20 塩麴 0 ごま 2 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0	米 45 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 油 3 酒 みりん 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 豆腐 20 醤油麴 0 すりごま 2 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 春雨 5 レタス 20 人参 10 豆腐 5 ごま 2 だし 醤油 0 豚肉 30 豆腐 20 しょうが 0 ねぎ 1 醤油 1 油 1 ごま 1 味噌 1 おくら 15 トマト 20 ぼん酢 0 ゴマ油 0 金時豆 13 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 レーズン 10 0	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 切り干し大根 10 のり 1 醤油 酢 0 ごま油 1 砂糖 1 納豆 20 キャベツ 20 醤油麴 0 ゴマ 2 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 玄米おかき 20 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 魚 40 塩麴 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 果物 20 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 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 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 0
備考						

	2023.09.11 月	2023.09.12 火	2023.09.13 水	2023.09.14 木	2023.09.15 金	2023.09.16 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) ○ 魚の塩麹トマトソース カ55 ブロッコリー醤油麹胡麻和え ○ コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・ごま) ○ 鶏の塩麹焼き 青18 大豆の洋風炒め煮 黒2 きゅうりスティック ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁(豆腐・白菜) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・人参・ごぼう) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 人参納豆 黄1	鶏ひじきまぜご飯 黒16 味噌汁(豆腐・キャベツ・ごま) ○ 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす海苔納豆 黄1 果物 ○ 牛乳 ○
おやつ	お誕生日ケーキ 白25	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	ちりめんおにぎり ○	ミックスジュース 白33 玄米ぼん煎餅 ○	サラダチキン ○ スティック野菜 ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 豆乳 0 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 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 水煮大豆 20 人参 10 豚肉 10 ★ブイヨン 0 トマトケチャップ 醤油 にんにく 0 油 1 きゅうり 20 醤油麹 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 果物 20 0	米 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 白菜 20 豆腐 10 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 果物 20 米 45 ちりめんじゃこ 2 ごま 1 醤油 0 0	米 45 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 納豆 20 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 だし 0 果物 20 ごま 2 バナナ 15 みかん缶 15 牛乳 30 レモン 1 玄米 5 米 15 塩 0	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 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 ごま 2 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 だし 0 果物 20 鶏肉 20 塩 砂糖 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0	米 45 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 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 果物 20 牛乳 150 ヨーグルト 100 砂糖 10 レーズン 10 0
備考						

	2023.09.18 月	2023.09.19 火	2023.09.20 水	2023.09.21 木	2023.09.22 金	2023.09.23 土
昼食		梅おかかごはん ○ 味噌汁(あおさ・じゃが芋) ○ 鶏と大根オイスター筑前煮 黒9 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 しらす ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁(なす・豆腐) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 さつま芋の甘煮 給64 果物 ○	ごはん ○ 鶏ひき肉のいらスープ 黒29 魚のしょうが煮 ア32 きゅうりの塩昆布漬け ○ しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 塩麴ポテトサラダ 黄9 果物 ○	
おやつ		みかんヨーグルト ○ プルーン ○	蓮根とニラのおやき 白33	よもぎ水ようかん ○ ちりめんじゃこ ○	焼塩せんべい ○	
材		米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 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 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 しらす 10 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 プルーン 10	米 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 なす 15 豆腐 15 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 さつまいも 20 砂糖 3 酒 醤油 だし 油 0 果物 20 れんこん 30 ニラ 20 ちりめんじゃこ 3 鰹節 2 片栗粉 20 胡麻油 1 塩 0 ごま 2	米 45 鶏肉 15 にら 5 ビーフン 5 油 1 ごま 2 酒 醤油 片栗粉 塩 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 砂糖 2 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麴 0 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 鶏肉 40 こんにゃく 20 にんにく 1 ブロッコリー 20 酢 醤油 砂糖 0 しょうが 1 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 果物 20 米 20 塩 0	
備考						

	2023.09.25 月	2023.09.26 火	2023.09.27 水	2023.09.28 木	2023.09.29 金	2023.09.30 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) ○ 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 おくら納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(玉ねぎ・厚揚げ) ○ 筑前煮 さ17 しらすきゅうりポン酢 ピ37 ワカメとツナの炒め物 黒17	雑穀ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) ○ 魚のカレームニエル 黄17 かぼちゃ胡麻和え ア52 小松菜のツナ和え ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・豆腐) ○ 魚の煮つけ 伊10 きゅうりと大豆塩昆布炒め 黄11 トマト納豆 黄1	ごはん ○ わかめとコーンのスープ 青20 大葉の鶏豆腐つくね 黒22 人参しりしり 黄23 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	ふかし芋 ○	バナナヨーグルト ○	わかめうどん ○	みかん寒天 白28 ブルー ○	お月見よもぎ米粉クッキー 白6	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 キャベツ 30 豚肉 20 人参 5 味噌 3 油 1 醤油 酒 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麹 鰹節 0 さつまいも 50	米 45 味噌 8 だし 0 厚揚げ 15 玉ねぎ 10 鶏肉 30 人参 25 れんこん 20 こんにやく 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 しらす 10 きゅうり 15 ポン酢 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 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	米 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 にんにく 1 かぼちゃ 30 ごま 3 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 *うどん 20 わかめ 2 トウモロコシ 5 だし 醤油 みりん 0 ごま 2	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 魚 40 酒 みりん 醤油 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 納豆 20 トマト 20 塩麹 0 ごま 2 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 プルーン 10	米 45 わかめ 2 コーン 10 豆腐 15 ごま 2 中華だし 塩 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 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 果物 20 米粉 15 豆腐 5 よもぎ 3 砂糖 5 塩 0 油 2	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 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						