

	月	火	2023.11.01 水	2023.11.02 木	2023.11.03 金	2023.11.04 土
昼食			雑穀ごはん ○ 味噌汁（豆腐・わかめ） ○ 魚とじゃが芋の味噌煮 伊6 人参じゃこ炒め 青1 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（もずく・えのき） ○ 魚と野菜塩麹蒸し 青24 かぼちゃ胡麻和え 752 わかめ納豆 黄1		ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす海苔納豆 黄1 果物 ○
おやつ			かぼちゃのパウンドケーキ 白15 牛乳 ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米おかき ○		ヨーグルト ○ レーズン ○
材料			米 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 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 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 果物 30 かぼちゃ 20 豆乳 10 *ホットケーキミックス 20 甜菜糖 5 油 5 牛乳 150	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 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 かぼちゃ 30 ごま 3 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 玄米おかき 20		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 30 ヨーグルト 100 砂糖 10 レーズン 10
備考						

	2023.11.06 月	2023.11.07 火	2023.11.08 水	2023.11.09 木	2023.11.10 金	2023.11.11 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) ○ 魚の照り焼き ア25 いんげんの塩麹ツナ和え ピ5 コーン納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(かぶ・油揚げ) ○ 鶏の塩麹焼き 青18 ブロッコリーとじゃこのパスタ 青28 果物 ○	雑穀ごはん ○ 野菜スープ 給45 魚のハーブムニエル 黄34 青のり粉ふき芋 ○ トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 豆腐ハンバーグ 青2 じゃが芋人参のきんぴら 青21 トマト納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(しめじ・えのき・ねぎ) ○ 魚のカレームニエル 黄17 ブロッコリー醤油麹胡麻和え ○ 大豆の醤油炒め 黒4	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	蓮根とチーズのかさね焼き ○ 玄米ゴマせんべい ○	バナナヨーグルト ○	ウイナーとトクの甘辛炒め 白13 ちりめんじゃこ ○	大学芋 白8	お誕生日ケーキ 白25	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 魚 40 酒 0 醤油 0 みりん 0 砂糖 2 油 1 いんげんまめ 20 ツナ 10 塩麹 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 かぶ 20 油揚げ 10 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 *マカロニ 5 ブロッコリー 15 ちりめんじゃこ 5 にんにく 0 塩 オリーブオイ 0 果物 30 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 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 トマト 30 ★ウイナー 15 トク 30 人参 10 ごぼう 10 みりん 0 胡麻油 0.5 ごま 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 鶏ひき肉 30 豆腐 20 ひじき 2 ねぎ 5 片栗粉 10 おから 5 しょうが 0.5 しょうが 0 みりん 0 ごま 2 人参 20 じゃがいも 20 油 1 砂糖 0 みりん 0 醤油 0 塩麹 0 ごま 2 納豆 20 トマト 20 塩麹 0 ごま 2 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1	米 45 味噌 8 だし 0 しめじ 10 えのき 10 ねぎ 5 魚 40 片栗粉 5 塩 0 カレー粉 0 醤油 0 油 2 にんにく 1 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 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 ★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 30 玄米 5 米 15 塩 0 ちりめんじゃこ 5
備考						

	2023.11.13 月	2023.11.14 火	2023.11.15 水	2023.11.16 木	2023.11.17 金	2023.11.18 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の煮つけ 伊1 ○ きんぴられんこん ○ 梅おかか納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(白菜・しめじ・ごま) ○ 魚の竜田揚げ 黄3 ほうれん草おひたし ○ ワカメとツナの炒め物 黒17	雑穀ごはん ○ 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) ○ 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 小松菜のツナ和え ○ じゃが芋ベーコン 青16	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 キャベツとじゃこ煮 赤7 人参納豆 黄1	梅おかかごはん ○ わかめとコーンのスープ 青20 *豚肉のリンゴソース煮 黒37 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす海苔納豆 黄1 果物 ○
おやつ	人参おからケーキ ○	みかんヨーグルト ○ プルーン ○	大豆チーズ焼き 白17 果物 ○	豆乳寒天 白20 玄米ぼん煎餅 ○	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 酒 みりん 醤油 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 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 おから 10 人参 10 *小麦粉 15 ベーキングパウダー 0 砂糖 2 油 2 りんごジュース 5 豆乳 5 レーズン 5	米 45 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 ごま 2 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 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 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 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 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 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 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 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 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 果物 30	米 45 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 キャベツ 50 ちりめんじゃこ 3 酒 みりん 醤油 0 片栗粉 1 納豆 20 人参 20 醤油麹 0 ごま 2 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 わかめ 2 コーン 10 豆腐 15 ごま 2 中華だし 塩 0 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 果物 30 人参 20 醤油麹 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 きゅうり 20 醤油麹 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 30 ヨーグルト 100 砂糖 10 レーズン 10
備考						

	2023.11.20 月	2023.11.21 火	2023.11.22 水	2023.11.23 木	2023.11.24 金	2023.11.25 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) ○ 魚のしょうが煮 ア32 きゅうりミニトマトナムル ピ28 キャベツ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) ○ 魚のオレンジソース さ71 じゃが芋ベーコン 青16 トマト ○	雑穀ごはん ○ 春雨スープ ○ 豚こま酢豚 青17 おくらとトマトの中華サラダ ○ 果物 ○		ツナ大豆ごはん 青22 味噌汁 (ほうれん草・えのき・ごま) ○ 高野豆腐と梅おかかチャップル 伊4 小松菜のおかか煮びたし さ33	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	よもぎ蒸しパン 白12 牛乳 ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	わかめうどん ○		焼塩せんべい ○ レーズン ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 0 砂糖 2 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 ごま 1 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 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 牛乳 150	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 魚 40 片栗粉 2 マーマレード 10 油 1 酒 醤油 0 オレンジ 20 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 青のり 1 酒 醤油 みりん だし 0 トマト 30 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 果物 30	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 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 おくら 15 トマト 20 ツナ 20 ぼん酢 0 ゴマ油 1 果物 30 *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 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 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 えのきたけ 15 ごま 2 高野豆腐 30 豚肉 20 ねぎ 1 梅干し 1 鰹節 0 醤油 みりん 0 油 1 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 醤油 酒 みりん 0 鰹節 1 米 20 塩 0 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 鶏肉 40 油 1 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 30 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5
備考						

	2023.11.27 月	2023.11.28 火	2023.11.29 水	2023.11.30 木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・キャベツ・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 厚揚げとなす煮物 ピ38 トマト納豆 黄1	糸こんにゃくそばろごはん 青27 味噌汁 (キャベツ・えのき) ○ 鶏肉のおろし煮 青3 金時豆 ○ 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (もずく・豆腐) ○ 豚とゴボウのさっと煮 ピ4 ひじきの煮物 給56 人参とピーマンのきんぴら 黄31	ごはん ○ 味噌汁 (大根・油揚げ・わかめ) ○ 鮭とねぎの味噌焼き 黒27 ほうれん草の胡麻和え 黄29 しらす海苔納豆 黄1		
おやつ	わかめツナおにぎり ○	バナナヨーグルト ○	ふかし芋 ○	柿のメープルごま絡め ブルーン ○	白19	
材	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 キャベツ 10 ごま 2 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 厚揚げ 20 なす 15 砂糖 1 醤油 1 油 1 納豆 20 トマト 20 塩麴 0 ごま 2 米 25 塩蔵わかめ 10 ツナ 5 ごま 1 醤油 0 ごま油 0	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 20 えのき 10 鶏肉 30 大根 20 みりん 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 金時豆 13 果物 30 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 もずく 10 豆腐 15 豚肉 30 ごぼう 30 ねぎ 20 しょうが 1 ごま 1 酒 みりん 醤油 0 ひじき 5 人参 10 こんにゃく 10 油揚げ 10 れんこん 10 コーン缶 5 油 1 醤油 みりん 0 ごま 1 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 さつまいも 50	米 45 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 鮭 40 ねぎ 20 味噌 7 にんにく 0 しょうが 0 砂糖 0 油 0 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麴 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 プルーン 10		
備考						