

	月	火	水	木	2023.12.01 金	2023.12.02 土
昼食					梅おかかごはん ○ 味噌汁(かぶ・油揚げ) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 人参とピーマンのきんぴら 黄31 大豆の醤油炒め 黒4	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす海苔納豆 黄1 果物 ○
おやつ					ふかし芋 ○ 牛乳 ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料					米 45 鰹節 1 梅干し 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 かぶ 20 油揚げ 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 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 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 ..... 0 さつまいも 50 ..... 0 牛乳 150 ..... 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 あおさ 1 ..... 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 ..... 0 果物 30 ..... 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 ..... 0 レーズン 10 ..... 0
備考						

	2023.12.04 月	2023.12.05 火	2023.12.06 水	2023.12.07 木	2023.12.08 金	2023.12.09 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) ○ 魚の煮つけ 伊1 ○ ほうれん草おひたし ○ コーン納豆 黄1	豆乳ドリア ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○ 豚肉のリンゴソース煮 黒37 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ トマト ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (もずく・豆腐) ○ 魚のおろし煮 ○ ひじきの煮物 給56 ○ 果物 ○	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 かぼちゃ胡麻和え 752 人参納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (なす・玉ねぎ・ごま) ○ 白身魚と豆腐あんかけ 子34 ワカメとツナの炒め物 黒17 果物 ○	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 ちりめんじゃこ ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	ふかし芋 ○ 牛乳 ○	よもぎ水ようかん ○ 玄米ゴマせんべい ○	大豆チーズ焼き 白17 ちりめんじゃこ ○	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 魚 40 酒 みりん 醤油 0 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 砂糖 1 納豆 20 コーン 20 醤油麴 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 ちりめんじゃこ 5	米 45 豆乳ドリア 30 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 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 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 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 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 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 果物 30 さつまいも 50 牛乳 150	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 かぼちゃ 30 ごま 3 納豆 20 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 ごま 1 魚 40 豆腐 20 えのきたけ 10 玉ねぎ 20 人参 10 白菜 20 油 1 片栗粉 1 だし醤油 0 砂糖 1 酒 酢 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 果物 30 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 ちりめんじゃこ 5	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
料						
備考						

	2023.12.11 月	2023.12.12 火	2023.12.13 水	2023.12.14 木	2023.12.15 金	2023.12.16 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・しめじ・ごま) ○ 鶏の塩麴焼き 青18 小松菜のツナ和え ○ 梅おかか納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の照り焼き A25 人参とピーマンのきんぴら 黄31 しらす ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) ○ 豚じゃがよもぎ風味 黒38 白菜の梅おかか漬け 黒19 果物 ○	ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 魚のカレームニエル 黄17 塩麴ポテトサラダ 黄9 わかめ納豆 黄1	鶏ひじきませごはん 黒16 味噌汁(里芋・ねぎ・ごま) ○ 魚の塩麴焼き ○ 人参のごま酢あえ 子99	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす海苔納豆 黄1 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 ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米ぼん煎餅 ○	ハチマキのメープルごま絡め 白19 ブルーベリー ○	ウィンナーとザワークラウト炒め ○ しらす ○
材料	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 しめじ 10 ごま 2 鶏肉 40 塩麴 0 油 1 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麴 0 ごま 2 鰹節 2 *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 ブロッコリー 20 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 人参 30 ピーマン 10 鰹節 0 甜菜糖 1 ごま油 1 ごま 2 しらす 10 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 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 豚肉 30 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 15 よもぎ 1 塩麴 0 白菜 20 梅干し 鰹節 醤油 0 ごま油 1 果物 30 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 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 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 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 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麴 0 ごま 2 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 ブルーベリー 10	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 里芋 15 ねぎ 2 ごま 2 魚 40 塩麴 0 人参 20 糸こんにゃく 10 絹さや 5 ごま 3 だし醤油 0 酢 みりん 0 ★ウィンナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0 しらす 10	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 醤油麴 0 果物 30 ヨーグルト 100 砂糖 10 レーズン 10
	備考					

	2023.12.18 月	2023.12.19 火	2023.12.20 水	2023.12.21 木	2023.12.22 金	2023.12.23 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(白菜・えのき・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 洋風切り干し大根 黒18 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・ごま) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 小松菜のカレー風味炒め 黄54 金時豆 ○	チキンライス ○ 豆とキャベツのスープ 黄20 カレー風味の温野菜 黒20 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・あおさ) ○ れんこんと鶏肉甘辛炒め ピ16 かぼちゃとツナの塩煮 コーン納豆 黄1	*冬至豚汁うどん ○ 高野豆腐のツナそばろ 黒5 トマトとわかめのサラダ ピ28 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
	おやつ	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	クリスマスバナナケーキ 白21 果物 ○	ゆずゼリー 白34 焼塩せんべい ○	お誕生日ケーキ 白25 玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 ごま 2 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 切り干し大根 10 人参 8 にんにく 1 ★ベーコン 5 ★ブイヨン 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 鶏肉 20 塩 砂糖 0 きゅうり 20 醤油麹 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 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 小松菜 15 コーン缶 5 ツナ缶 5 油 1 カレー粉 ニンニク 塩 0 金時豆 13 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 レーズン 10	米 45 鶏肉 20 ケチャップ 10 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 10 人参 10 油 1 パセリ 0 キャベツ 10 玉ねぎ 10 ★ウィンナー 7 水煮大豆 7 ★ブイヨン 0 じゃがいも 30 人参 20 玉ねぎ 20 塩 酢 カレー粉 0 トマトケチャップ 0 油 1 果物 30 米粉 10 オートミール 5 バナナ 10 砂糖 4 油 4 豆乳 10 ベーキングパウダー 0 果物 30	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 鶏肉 40 れんこん 20 きぬさや 5 醤油 1 砂糖 1 しょうが 1 みりん 1 油 1 ごま 2 かぼちゃ 40 ツナ 10 パセリ 1 酒 みりん 塩 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 ゆず 20 砂糖 2 寒天 1 米 20 塩 0	*うどん 30 豚肉 10 人参 5 大根 10 かぼちゃ 10 味噌 8 油 1 だし 0 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 だし 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 果物 30 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 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5
	料					
備考						

	2023.12.25 月	2023.12.26 火	2023.12.27 水	2023.12.28 木	2023.12.29 金	2023.12.30 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ○ 魚と水菜のトロみ煮 黒19 きゅうりスティック ○ 人参納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) ○ 魚のハーブムニエル 黄34 ソーセージコロコロンテー 黒8 ブロッコリー-醤油麴胡麻和え ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁(もずく・えのき) ○ 鶏と大根オイスター-筑前煮 黒9 じゃが芋厚揚げ甘辛炒め 黒30 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 豚肉と白菜のトロトロ煮 黒21 トマト ○ しらす海苔納豆 黄1		
おやつ	ホットケーキ ○ 果物 ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	わかめおにぎり 白9	玄米おかき ○ レーズン ○		
材	米 45 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 わかめ 2 魚 40 水菜 30 酒 0 だし 塩 片栗粉 0 油 1 きゅうり 20 醤油麴 0 納豆 20 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 *ホットケーキミックス 20 豆乳 10 果物 30	米 45 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 ★ウィンナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 ごま 1 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 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 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 じゃがいも 30 厚揚げ 20 醤油 1 みりん 1 酒 1 ごま 1 果物 30 米 25 塩蔵わかめ 10 醤油 0 みりん 0 白ごま 1 ゴマ油 1	米 45 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 豚肉 30 白菜 40 ブロッコリー 15 だし 酒 塩 しょうが 0 トマト 30 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麴 0 玄米おかき 20 レーズン 10		
備考						