

	月	火	水	2026.10.01 木	2026.10.02 金	2026.10.03 土
昼食				ごはん ○ 味噌汁（かぼちゃ・しいたけ・ごま） ○ 鮭のソテー 赤8 トマトとわかめのサラダ ビ28 しらす海苔納豆 黄1	わかめうどん ○ 鶏じゃがよもぎ風味 黒38 もずくときゅうりの酢の物 さ89 果物 ○	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ				りんごのパウンドケーキ 白8	お誕生日ケーキ 白25	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材 料				米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 しいたけ 10 ごま 2 0 鮭 40 酒 醤油 0 片栗粉 3 油 2 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 0 *小麦粉 15 オートミール 5 砂糖 5 りんご 20 豆乳 20 油 3 ベーキングパウダー 0 0	*うどん 80 わかめ 2 トウモロコシ 5 だし 醤油 みりん 0 ごま 2 0 鶏肉 30 じゃがいも 30 0 人参 10 玉ねぎ 15 よもぎ 1 油 1 塩麹 0 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 0 果物 30 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 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 鶏肉 40 油 1 0 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麹 0 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 30 0 玄米おかき 20 0 ちりめんじゃこ 5 0
備 考						

	2026.10.05 月	2026.10.06 火	2026.10.07 水	2026.10.08 木	2026.10.09 金	2026.10.10 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	ごはん ○
	味噌汁（しいたけ・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（にら・えのき・ごま） ○	味噌汁（もずく・えのき・ごま） ○	具だくさん豚汁 ○
	魚のゴマ味噌がけ ア27	魚と野菜塩麹蒸し 青24	塩麹ニラレバ 赤12	鮭とねぎの味噌焼き 黒27	大根と鶏の味噌煮 黒31	人参納豆 黄1
	ウイナ-と人参のきんぴら 伊16	きゅうりスティック梅肉添え ○	人参しりしり 黄23	ちぎり豆腐おかか炒め 黒13	しめじの醤油煮 腸25	しらす ○
おやつ	梅のり納豆 黄1	しらす ○	果物 ○	わかめ納豆 黄1		果物 ○
	玄米おかき ○	フルーツヨーグルト ○	南部せんべい ○	ｶﾏﾁｬのﾒｰﾌﾟﾙごま絡め 白19	よもぎ水ようかん ○	ヨーグルト ○
	ブルーん ○	レーズン ○		ブルーん ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材 料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	0	0	大麦 5	0	鰹節 1	0
	味噌 8	味噌 8	0	味噌 8	梅干し 0	味噌 10
	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0	0	だし 0
	しいたけ 10	もずく 10	だし 0	にら 5	味噌 8	豚肉 35
	玉ねぎ 20	豆腐 15	さつまいも 20	えのきたけ 6	だし 0	じゃがいも 30
	あおさ 2	玉ねぎ 10	玉ねぎ 10	ごま 2	もずく 10	玉ねぎ 30
	0	0	ごま 2	0	えのきたけ 10	人参 30
	魚 40	魚 40	0	鮭 40	ごま 2	すりごま 5
	米粉 2	キャベツ 20	レバー 20	ねぎ 20	0	油 1
	酒 みりん しょうが 0	ぶなしめじ 10	ニラ 20	味噌 7	鶏肉 30	あおさ 1
	砂糖 10	人参 15	にんにく 1	にんにく 1	大根 30	0
	味噌 8	玉ねぎ 10	しょうが 1	しょうが 1	しいたけ 5	納豆 20
	ごま 4	にんにく 1	醤油 塩麹 酒 0	砂糖 3	人参 10	人参 20
	0	味噌 1	油 1	油 2	味噌 2	醤油麹 0
	★ウィナー 20	みりん 酒 塩麹 0	片栗粉 2	0	醤油 0	ごま 2
	人参 30	0	砂糖 1	豆腐 30	砂糖 1	0
	玉ねぎ 20	きゅうり 20	ごま 1	鰹節 1	0	しらす 10
	ひじき 2	梅干し 0	0	油 1	ほんしめじ 20	0
	酒 みりん 醤油 0	0	人参 30	醤油 みりん 0	ちりめんじゃこ 5	果物 30
	油 1	しらす 10	ツナ 5	ごま 1	醤油 1	0
	ごま 2	0	醤油 酒 0	0	みりん 0	ヨーグルト 100
	0	ヨーグルト 80	ごま 1	納豆 20	ごま 1	砂糖 10
	納豆 20	バナナ 10	ゴマ油 1	塩蔵わかめ 10	0	0
	梅干し 0	みかん缶 10	0	醤油麹 0	小豆 40	レーズン 10
	のり 1	オリゴ糖 1	果物 30	ごま 2	よもぎ 2	0
	醤油麹 0	0	0	0	寒天 1	
	ゴマ 2	レーズン 10	*小麦 10	かぼちゃ 30	0	
	0	0	ごま 3	メープルシロップ 3	ちりめんじゃこ 5	
	玄米おかき 20	0	塩 重曹 *でん粉 0	ごま 2	0	
	0		0	0		
	ブルーん 10			ブルーん 10		
	0			0		
備 考		(バナナ・みかん缶)				

	2026.10.12 月	2026.10.13 火	2026.10.14 水	2026.10.15 木	2026.10.16 金	2026.10.17 土
昼食		鶏ごぼうの釜めし ○ 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○ 魚の塩焼き ○ ワカメとツナの炒め物 黒17	雑穀ごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ） ○ 魚の竜田揚げ 黄3 大豆ツナサラダ 伊5 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） ○ 魚のおろし煮 ○ じゃが芋ベーコン 青16 梅おかか納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○ 豚肉のリンゴソース煮 黒37 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 果物 ○	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
	おやつ	みかんヨーグルト ○ プルーン ○	ふかし芋 ○ 牛乳 ○	お粥（しらす・梅おかか） ○ サラダチキン ○	お誕生日ケーキ 白25	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材料		米 45 鶏ごぼうの釜めし 30 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 魚 40 塩 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 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 ほうれん草 15 人参 10 わかめ 2 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 酒 みりん 0 大豆水煮 20 ツナ缶 8 玉ねぎ 5 人参 5 オリゴ糖 1 塩 酢 バセリ 片栗粉 0 果物 30 さつまいも 50 牛乳 150	米 45 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 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 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 米 20 しらす 5 鰹節 1 梅干し 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 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 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 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 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麹 0 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		(みかん缶)	(りんごジュース)			

	2026.10.19 月	2026.10.20 火	2026.10.21 水	2026.10.22 木	2026.10.23 金	2026.10.24 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁（にら・えのき・ごま） ○	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） ○	味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（ブロッコリー・人参・あおさ） ○	味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○	具だくさん豚汁 ○
食	魚のカレームニエル 黄17	豆腐と鶏肉味噌煮 赤3	魚の照り焼き ア25	魚の昆布蒸し 子46	大豆ことことトマト 赤9	人参納豆 黄1
	切り干し大根の煮物 給50	人参じゃこ炒め 青1	じゃが芋人参のきんぴら 青21	かぼちゃ胡麻和え ア52	ほうれん草とツナの塩昆布和え 黄54	しらす ○
	コーン納豆 黄1		金時豆 ○	大根納豆 黄1	果物 ○	果物 ○
おやつ	りんご寒天 白28	きな粉ヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	大学芋 白8	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
	焼塩せんべい ○	果物 ○	牛乳 ○	ブルーン ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	鰹節 1	大麦 5	 0	 0	 0
料	味噌 8	梅干し 0	 0	味噌 8	味噌 8	味噌 10
	だし 0	 0	味噌 8	だし 0	だし 0	だし 0
	にら 5	味噌 8	だし 0	ブロッコリー 20	もずく 10	豚肉 35
	えのきたけ 6	だし 0	小松菜 25	人参 10	豆腐 15	じゃがいも 30
	ごま 2	さつま芋 20	玉ねぎ 10	あおさ 2	玉ねぎ 10	玉ねぎ 30
	 0	玉ねぎ 10	ごま 2	 0	 0	人参 30
	魚 40	わかめ 2	 0	魚 40	水煮大豆 30	すりごま 5
	片栗粉 5	 0	魚 40	昆布 2	★ウィンナー 15	油 1
	塩 カレー粉 醤油 0	豆腐 15	酒 醤油 みりん 0	酒 塩 醤油 0	じゃがいも 20	あおさ 1
	油 2	鶏肉 25	砂糖 2	 0	ピーマン 5	 0
	にんにく 1	ねぎ 1	油 1	かぼちゃ 30	トマト缶 10	納豆 20
	 0	味噌 2	 0	ごま 3	ケチャップ 醤油 砂糖 0	人参 20
	切り干し大根 10	油 1	人参 20	 0	オリーブ油 1	醤油麹 0
	油揚げ 5	みりん 0	じゃがいも 20	納豆 20	 0	ごま 2
	人参 10	 0	油 1	大根 20	ほうれん草 20	 0
	胡麻油 1	人参 30	砂糖 みりん 醤油 塩麹 0	醤油麹 0	ツナ缶 5	しらす 10
	醤油 0	じゃこ 6	ごま 1	ごま 2	塩昆布 0.5	 0
	みりん 0	みりん 酒 塩 0	 0	 0	ごま油 0.5	果物 30
	 0	青のり 1	金時豆 13	さつまいも 50	すりごま 1	 0
	納豆 20	油 1	 0	ごま 2	 0	ヨーグルト 100
	コーン 20	ごま 2	米粉 10	メープルシロップ 1	果物 30	砂糖 10
	醤油麹 0	 0	オートミール 5	油 1	 0	 0
	ゴマ 2	ヨーグルト 80	かぼちゃ 10	 0	玄米 5	レーズン 10
	 0	きなこ 2	砂糖 4	ブルーン 10	米 15	 0
	りんご缶 10	オリゴ糖 1	油 4	 0	塩 0	 0
	りんごジュース 90	すりごま 2	豆乳 10	 0	 0	 0
	寒天 1	 0	ベーキングパウダー 0	 0	ちりめんじゃこ 5	 0
	 0	果物 30	 0	 0	 0	 0
	米 20	 0	牛乳 150	 0	 0	 0
	塩 0	 0	 0	 0	 0	 0
	 0	 0	 0	 0	 0	 0
	 0	 0	 0	 0	 0	 0
備考		(柿)	(りんごジュース)			

	2026.10.26 月	2026.10.27 火	2026.10.28 水	2026.10.29 木	2026.10.30 金	2026.10.31 土
昼食	ごはん ○	鶏ひじきまぜご飯 黒16	雑穀ごはん ○	ごはん ○	野菜うどん 子71	カレーライス ○
	味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○	味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） ○	魚のしょうが煮 ア32	おろし人参ツナ ○
食	魚の醤油麹焼き ○	鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16	鶏肉の梅味噌煮 青15	魚のおろしポン酢 ○	高野豆腐のツナそぼろ 黒5	ヨーグルト ○
	パンバンジー 給28	果物 ○	ほうれん草のカレー風味炒め 黄54	かぼちゃ胡麻和え ア52	果物 ○	牛乳 ○
	梅おかか納豆 黄1		しらす ○	コーン納豆 黄1		果物 ○
おやつ	みかん寒天 白28	バナナヨーグルト ○	米粉の和風ケーキ 白21	りんごのコンポート 白35	玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○
	醤油せんべい ○			玄米おかき ○		ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	*うどん 80	米 45
	 0	鶏ひき肉 30	大麦 5	 0	人参 10	★カレールー 0
料	味噌 8	しいたけ 5	 0	味噌 8	ほうれん草 10	じゃがいも 30
	だし 0	ひじき 5	味噌 8	だし 0	油揚げ 5	人参 25
	人参 20	ごぼう 5	だし 0	大根 15	だし 0	玉ねぎ 35
	玉ねぎ 20	砂糖 1	豆腐 15	玉ねぎ 10	酒 0	鶏肉 40
	あおさ 2	醤油 酒 0	キャベツ 15	わかめ 1	醤油 0	油 1
	 0	ごま 1	ごま 2	 0	みりん 0	 0
	魚 40	 0	 0	魚 40	塩 0	 0
	醤油麹 0	味噌 8	鶏肉 30	大根 20	ゴマ油 1	人参 30
	ごま 2	だし 0	こんにゃく 10	酒 ポン酢 0	 0	ツナ 20
	 0	かぼちゃ 25	人参 10	 0	 0	すりごま 2
	ささみ 20	玉ねぎ 10	玉ねぎ 10	かぼちゃ 30	魚 40	ごま油 1
	もやし 30	ごま 2	梅干し だし 0	ごま 3	しょうが 1	塩麹 0
	きゅうり 20	 0	味噌 5	 0	酒 みりん 醤油 0	 0
	ツナ缶 10	じゃがいも 20	 0	納豆 20	砂糖 2	ヨーグルト 100
	ごま 1	蒸し大豆 20	ほうれん草 20	コーン 20	 0	砂糖 10
	醤油 味噌 0	鮭 30	コーン缶 5	醤油麹 0	ツナ 30	 0
	 0	だし 酒 みりん 醤油 0	ツナ缶 5	ゴマ 2	高野豆腐 10	牛乳 150
	納豆 20	青のり 1	油 1	 0	人参 20	 0
	梅干し 0	 0	カレー粉 ニンニク 塩 0	りんご 35	ごま 1	果物 30
	醤油麹 0	果物 30	 0	メープルシロップ 3	甜菜糖 2	 0
	ごま 2	 0	しらす 10	レモン 1	醤油 だし 0	玄米おかき 20
	鰹節 2	ヨーグルト 80	 0	オートミール 5	 0	 0
	 0	バナナ 30	米粉 10	 0	果物 30	ちりめんじゃこ 5
	みかん 15	オリゴ糖 0	豆乳 10	玄米おかき 20	 0	 0
	オレンジジュース 75	オートミール 5	オートミール 5	 0	玄米 20	 0
	寒天 1	すりごま 2	よもぎ 3	 0	ごま 1	 0
	砂糖 2	 0	茹で小豆 5	 0	米油 ごま油 0	 0
	 0	 0	油 4	 0	塩 0	 0
	米 20	 0	ベーキングパウダー 0	 0	 0	 0
	砂糖 1	 0	 0	 0	 0	 0
	醤油 0	 0	 0	 0	 0	 0
	 0	 0	 0	 0	 0	 0
備考		(バナナ)				