

	2026.11.02 月	2026.11.03 火	2026.11.04 水	2026.11.05 木	2026.11.06 金	2026.11.07 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○ 魚の昆布蒸し 子46 洋風切り干し大根 黒18 コーン納豆 黄1		雑穀ごはん ○ 味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） ○ 魚のカレームニエル 黄17 大豆ツナサラダ 伊5 たくあん ○	ごはん ○ 味噌汁（かぼちゃ・しいたけ・ごま） ○ 魚のおろし煮 ○ ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 わかめ納豆 黄1	きつねうどん ○ 筑前煮 さ17 きゅうりスティック梅肉添え ○ 果物 ○	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
	お誕生日ケーキ 白25 やつ		バナナヨーグルト ○ 牛乳 ○	ふかし芋 ○ 牛乳 ○	玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材料	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 ごま 2 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 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 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 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 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 大豆水煮 20 ツナ缶 8 玉ねぎ 5 人参 5 オリゴ糖 1 油 1 塩 酢 バセリ 片栗粉 0 0 たくあん 20 0 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 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 しいたけ 10 ごま 2 0 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 0 さつまいも 50 牛乳 150 0	＊うどん 80 大根 10 人参 5 ねぎ 5 油揚げ 5 だし 醤油 みりん 0 ごま 1 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 0 鰹節 みりん 醤油 0 油 2 0 きゅうり 20 梅干し 0 0 果物 30 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 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			(バナナ)	(りんごジュース)		

	2026.11.09 月	2026.11.10 火	2026.11.11 水	2026.11.12 木	2026.11.13 金	2026.11.14 土
昼食	ごはん ○	鶏のごま味噌煮丼 黒26	雑穀ごはん ○	ごはん ○	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 (ほうれん草・人参・ごま) ○	味噌汁 (にら・えのき・ごま) ○	わかめとコーンのスープ 青20	具だくさん豚汁 ○
	魚のおろしポン酢 ○	魚の塩焼き ○	鶏の塩麹焼き 青18	魚のしょうが煮 ア32	豚肉のリンゴソース煮 黒37	人参納豆 黄1
	人参とピーマンのきんぴら 黄31	果物 ○	ひじきの煮物 給56	しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	ほうれん草のカレー風味炒め 黄54	しらす ○
	しらす海苔納豆 黄1		しらす ○	梅おかか納豆 黄1	梨 ○	果物 ○
おやつ	醤油せんべい ○	お誕生日ケーキ 白25	フルーツヨーグルト ○	ホットケーキ ○ レーズン ○	玄米おかき ○ 柿 ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	鶏肉 40	大麦 5	 0	 0	 0
	味噌 8	にら 10	 0	味噌 8	わかめ 2	味噌 10
	だし 0	しょうが 1	味噌 8	だし 0	コーン 10	だし 0
	しいたけ 10	にんにく 1	だし 0	にら 5	豆腐 15	豚肉 35
	玉ねぎ 20	砂糖 2	ほうれん草 15	えのきたけ 6	ごま 2	じゃがいも 30
	あおさ 2	味噌 2	人参 10	ごま 2	中華だし 塩 0	玉ねぎ 30
	 0	醤油 0	ごま 2	 0	 0	人参 30
	魚 40	ごま 1	 0	魚 40	豚肉 40	すりごま 5
	大根 20	 0	鶏肉 40	しょうが 1	玉ねぎ 3	油 1
	酒 ポン酢 0	味噌 8	塩麹 0	酒 みりん 醤油 0	りんご 10	あおさ 1
	 0	だし 0	油 1	砂糖 2	味噌 3	 0
	人参 30	もずく 10	 0	 0	酒 醤油 しょうが 0	納豆 20
	ピーマン 10	豆腐 15	ひじき 5	じゃがいも 30	 0	人参 20
	醤油 みりん 鰹節 0	玉ねぎ 10	人参 10	しらす 8	ほうれん草 20	醤油麹 0
	甜菜糖 1	 0	こんにゃく 10	よもぎ 2	コーン缶 5	ごま 2
	ごま油 1	魚 40	油揚げ 10	塩 0	ツナ缶 5	 0
	ごま 2	塩 0	れんこん 10	 0	油 1	しらす 10
	 0	 0	コーン缶 5	納豆 20	カレー粉 ニンニク 塩 0	 0
	納豆 20	果物 30	油 1	梅干し 0	 0	果物 30
	しらす 10	 0	醤油 みりん 0	醤油麹 0	梨 30	 0
	海苔 1	豆乳 8	ごま 1	ごま 2	 0	ヨーグルト 100
	ごま 2	米粉 13	 0	鰹節 2	玄米おかき 20	砂糖 10
	醤油麹 0	ベーキングパウダー 0	しらす 10	 0	 0	 0
	 0	りんごジュース 9	 0	*ホットケーキミックス 20	柿 30	レーズン 10
	米 20	あぶら 6	ヨーグルト 80	豆乳 10	 0	 0
	砂糖 1	甜菜糖 2	バナナ 10	 0	 0	 0
	醤油 0	メープルシロップ 3	みかん缶 10	レーズン 10	 0	 0
	 0	ジャム 3	オリゴ糖 1	 0	 0	 0
		オートミール 2	 0			
		 0				
備考			(バナナ・みかん缶)			

	2026.11.16 月	2026.11.17 火	2026.11.18 水	2026.11.19 木	2026.11.20 金	2026.11.21 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ○	カレーライス ○
	味噌汁（もやし・油揚げ・ごま） ○	味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ） ○	味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（さつま芋・しめじ・ごま） ○	おろし人参ツナ ○
	魚の照り焼き A25	里芋ひき肉煮物 B39	鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16	魚のソテー味噌ソース B17	高野豆腐と梅おかかチャンプル 伊4	ヨーグルト ○
	ほうれん草とツナの塩昆布和え 黄54	人参しりしり 黄23	ワカメとツナの炒め物 黒17	果物 ○	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	牛乳 ○
	コーン納豆 黄1	しらす ○	果物 ○	キャベツ納豆 黄1		果物 ○
おやつ	レーズンりんご煮 白36	みかんヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	よもぎ米粉クッキー 白6	南部せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
	焼塩せんべい ○	プルーン ○	牛乳 ○	レーズン ○		ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	味噌 8	梅干し 0	大麦 5	味噌 8	ツナ 20	★カレールー 0
	だし 0	味噌 8	味噌 8	だし 0	大豆 20	じゃがいも 30
	もやし 10	だし 0	ほうれん草 15	小松菜 25	塩昆布 3	人参 25
料	油揚げ 10	豆腐 10	人参 10	玉ねぎ 10	ごま 1	玉ねぎ 35
	ごま 2	玉ねぎ 20	わかめ 2	ごま 2	味噌 8	鶏肉 40
	魚 40	あおさ 2	じゃがいも 20	魚 40	だし 0	油 1
	酒 醤油 みりん 0	里芋 30	蒸し大豆 20	白みそ 8	さつまいも 20	人参 30
	砂糖 2	鶏ひき肉 20	鮭 30	砂糖 3	ほんしめじ 5	ツナ 20
	油 1	人参 20	だし 酒 みりん 醤油 0	みりん 酢 0	ごま 2	すりごま 2
	ほうれん草 20	しょうが 1	青のり 1	米粉 2	高野豆腐 30	ごま油 1
	ツナ缶 5	砂糖 1	わかめ 20	オリーブ油 2	豚肉 20	塩麴 0
	塩昆布 0.5	みりん 1	ツナ 10	果物 30	豆苗 20	ヨーグルト 100
	ごま油 0.5	醤油 1	にんにく 醤油 0	納豆 20	ねぎ 1	砂糖 10
	すりごま 1	油 1	胡麻油 1	キャベツ 20	梅干し 1	牛乳 150
	納豆 20	人参 30	ごま 1	醤油麴 0	鰹節 0	果物 30
	コーン 20	ツナ 5	果物 30	ゴマ 2	油 1	油 0
	醤油麴 0	醤油 酒 0	米粉 10	米粉 15	味噌 0	玄米 5
	ゴマ 2	ごま 1	オートミール 5	豆腐 5	人参 10	米 15
	りんご 35	ゴマ油 1	かぼちゃ 10	よもぎ 3	ごま 2	塩 0
	レーズン 8	しらす 10	砂糖 4	砂糖 5	醤油麴 0	ちりめんじゃこ 5
	レモン 1	ヨーグルト 80	油 4	豆乳 4	砂糖 1	0
	米 20	みかん缶 30	豆乳 10	きなこ 5	＊小麦 10	0
	塩 0	オリゴ糖 1	ベーキングパウダー 0	レーズン 10	ごま 3	0
備考		プルーン 10	牛乳 150		塩 重曹 ＊でん粉 0	

	2026.11.23 月	2026.11.24 火	2026.11.25 水	2026.11.26 木	2026.11.27 金	2026.11.28 土
昼食		梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	野菜うどん 子71	ごはん ○
		味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○	味噌汁 (ブロッコリー・人参・あおさ) ○	味噌汁 (豆腐・キャベツ・ごま) ○	魚の竜田揚げ 黄3	具だくさん豚汁 ○
		豆腐ハンバーグ 青2	魚の塩麴焼き ○	魚の煮つけ 伊10	さつま芋おから煮 菜52	人参納豆 黄1
		人参胡麻サラダ 伊14	ウィンナーと人参のきんぴら 伊16	かぼちゃ胡麻和え ア52	果物 ○	しらす ○
		しらす ○	果物 ○	大根納豆 黄1		果物 ○
おやつ		きな粉ヨーグルト ○	かぼちゃのメープルごま絡め 白19	寒天人参オレンジゼリー 白29	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
		果物 ○	玄米ゴマせんべい ○	焼塩せんべい ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材料		米 45	米 40	米 45	＊うどん 80	米 45
		鯉節 1	大麦 5	0	人参 10	0
		梅干し 0	0	味噌 8	ほうれん草 10	味噌 10
		0	味噌 8	だし 0	油揚げ 5	だし 0
		味噌 8	だし 0	豆腐 15	だし 0	豚肉 35
		だし 0	ブロッコリー 20	キャベツ 15	酒 0	じゃがいも 30
		もずく 10	人参 10	ごま 2	醤油 0	玉ねぎ 30
		えのきたけ 10	あおさ 2	0	みりん 0	人参 30
		ごま 2	0	魚 40	塩 0	すりごま 5
		0	魚 40	酒 みりん 醤油 0	ゴマ油 1	油 1
		鶏ひき肉 30	塩麴 0	0	0	あおさ 1
		豆腐 20	0	かぼちゃ 30	魚 40	0
		ひじき 2	★ウィンナー 20	ごま 3	しょうが 片栗粉 醤油 0	納豆 20
		ねぎ 5	人参 30	0	油 3	人参 20
		片栗粉 10	玉ねぎ 20	納豆 20	酒 みりん 0	醤油麴 0
		おから 5	ひじき 2	大根 20	0	ごま 2
		油 1	酒 みりん 醤油 0	醤油麴 0	さつまいも 30	0
		しょうが 醤油 みりん 0	油 1	ごま 2	おから 20	しらす 10
		ごま 2	ごま 2	0	豆乳 10	0
		0	0	人参 25	ねぎ 2	果物 30
		人参 30	果物 30	オレンジジュース 90	白菜 20	0
		醤油麴 酢 砂糖 0	0	粉寒天 2	ゴマ油 2	ヨーグルト 100
		胡麻油 1	かぼちゃ 30	砂糖 2	しょうが 1	砂糖 10
		ごま 1	メープルシロップ 3	0	醤油 0	0
		0	ごま 2	米 20	ごま 1	レーズン 10
		しらす 10	0	塩 0	0	0
		0	玄米 20	0	果物 30	0
		ヨーグルト 80	ごま 1	0	0	0
		きなこ 2	米油 ごま油 0	玄米 5	0	0
		オリゴ糖 1	塩 0	米 15	塩 0	0
		すりごま 2	0	0	0	0
		0	0	0	ちりめんじゃこ 5	0
		果物 30				
備考		(柿)				

	2026.11.30 月	火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○					
	味噌汁 (ほうれん草・人参・ごぼう) ○					
	鶏じゃがよもぎ風味 黒38					
	豆苗ともやしのベーコン炒め ○					
	梅おかか納豆 黄1					
おやつ	サラダチキン ○					
	きゅうりスティック ○					
材料	米 45					
	 0					
	味噌 8					
	だし 0					
	ほうれん草 10					
	人参 10					
	ごぼう 0					
	 0					
	鶏肉 30					
	じゃがいも 30					
	人参 10					
	玉ねぎ 15					
	よもぎ 1					
	油 1					
	塩麴 0					
	 0					
	豆苗 20					
	もやし 20					
	★ベーコン 20					
	油 1					
	 0					
	納豆 20					
	梅干し 0					
	醤油麴 0					
	ごま 2					
	鰹節 2					
	 0					
	鶏肉 20					
	塩 砂糖 0					
	 0					
	きゅうり 20					
	醤油麴 0					
	 0					
備考						