

	2020.11.02 月	2020.11.03 火	2020.11.04 水	2020.11.05 木	2020.11.06 金	2020.11.07 土
昼食	梅おかかごはん ○ 味噌汁(あおさ・じゃが芋) ○ 魚の昆布蒸し 子46 大豆の甘辛揚げ焼き 青13 スティック野菜 ○		ごはん ○ 味噌汁(小松菜・人参・ごぼ ○ 大根と鶏の味噌煮 黒31 かぼちゃのマリネ 給44 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁(大根・玉ねぎ) ○ 魚の照り焼き ア25 ひじきの煮物 給56 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・わかめ) ○ 豚と玉ねぎの味噌炒め 青11 ブロッコリー・醤油麹胡麻和え ○ 梅おかか納豆 黄1	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	豆乳寒天 白20 果物 ○		バナナヨーグルト ○	お誕生日ケーキ 白25	りんご入り芋きんとん 白9 ブルーネン ○	芋けんぴ ○
材 料	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 0 果物 20 0		米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 0 鶏肉 30 大根 30 しいたけ 5 味噌 2 醤油 0 砂糖 1 0 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 人参 10 きゅうり 10 酢 塩 0 油 1 0 しらす 10 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 15 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 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 0 果物 20 0 豆乳 8 米粉 15 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 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 0 豚肉 20 エリンギ 20 玉ねぎ 20 片栗粉 2 オリーブ油 1 酒 塩 0 砂糖 1 味噌 5 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0 さつまいも 50 オートミール 10 りんご 10 りんごジュース 10 0 ブルーネン 10 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 芋けんぴ 15 0
備 考						

	2020.11.09 月	2020.11.10 火	2020.11.11 水	2020.11.12 木	2020.11.13 金	2020.11.14 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ・人参・ごま) ○ 魚の味噌煮 黄19 切り干し大根ツナポンサラ 青19 コーン納豆 黄1	おかかごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・えのき) ○ 魚の塩麹ﾄﾏﾄソース 腸55 カレー風味の温野菜 黒20 金時豆 ○	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・人参・ごま) ○ 豚肉高野豆腐のごま炒め ア47 もずくときゅうりの酢の物 さ89 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・キャベツ) ○ 魚の煮つけ 伊10 じゃが芋と大豆のゴマ煮 ア51 果物 ○	ごはん ○ 春雨スープ ○ 鶏肉のおろし煮 青3 ワカメとツナの炒め物 黒17 *スイートポテト 白2	ごはん ○ シチュー ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	お粥(しらす・梅おかか) ○	芋けんぴ ○	ブルーヨーグルト ○	どら焼き ○ 昆布 ○	かぼちゃパン 白28 レーズン ○	ヨーグルト ○
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ 20 人参 20 ごま 2 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 0 切り干し大根 5 きゅうり 10 ツナ缶 5 ごま 1 ポン酢 醤油 0 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 おかゆ 60 しらす 5 鰹節 1 梅干し 0 0	米 45 鰹節 1 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 えのきたけ 15 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 ﾄﾏﾄ 20 0 じゃがいも 30 人参 20 玉ねぎ 20 塩 酢 カレー粉 0 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 0 油 1 0 金時豆 13 0 芋けんぴ 15 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 10 人参 10 ごぼう 10 0 豚肉 30 高野豆腐 5 玉ねぎ 10 人参 10 にら 5 油 1 ごま 2 油 みりん 酒 しょうが 0 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 0 しらす 10 0 ヨーグルト 80 ブルー 20 オリゴ糖 1 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 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 0 果物 20 0 米粉 30 豆乳 15 油 3 ベーキングパウダー 塩 0 メープルシロップ 砂糖 0 茹で小豆 10 0 昆布 2.5 0	米 45 0 春雨 5 レタス 20 人参 10 ★ちくわ 5 ごま 1 だし 醤油 0 0 鶏肉 30 大根 20 みりん 1 しょうゆ 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 0 さつまいも 30 豆乳 10 メープルシロップ 1 塩麹 ごま 0 0 かぼちゃ 30 片栗粉 10 塩 0 0 レーズン 10 0	米 45 0 玉ねぎ 40 人参 20 じゃがいも 30 鶏肉 40 ★シチュールー 0 油 1 牛乳 30 0 しらす 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0
備考						

	2020.11.16 月	2020.11.17 火	2020.11.18 水	2020.11.19 木	2020.11.20 金	2020.11.21 土
昼食	糸こんにゃくそばろごはん 青27 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 いんげんの塩麹ツナ和え ピ5	ブロッコリーとじゃこ米粉パスタ 青28 トマトとベーコンのスープ ○ かぼちゃと豆のサラダ 黄18 果物 ○	ごはん ○ スープ(野菜スープ) 給45 魚のカレームニエル 黄17 じゃが芋ベーコン 青16 ほうれん草の胡麻和え 黄29	ごはん ○ 味噌汁(玉ねぎ・あおさ) ○ 豆腐ハンバーグ 青2 しらす入り粉ふき芋 子103 昆布豆 ○	ごはん ○ 味噌汁(白菜・えのき) ○ 魚の塩麹焼き ○ 高野豆腐の煮物 黒33 わかめ納豆 黄1	ごはん ○ チキンスープ(ポトフ) ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	蓮根とチーズのかさね焼き ○ 玄米ぼん煎餅 ○	大学芋 ○ ちりめんじゃこ ○	スティック野菜 ○ ぼんはぜコーン ○	きつねうどん ○ 韓国のり ○	ヨーグルト ○
材	米 45 豚ひき肉 30 糸こんにゃく 15 みりん 1 酒 1 しょうが 1 醤油 1 油 1 白いりごま 0 0 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 0 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 0 いんげんまめ 20 ツナ 10 塩麹 0 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 果物 20 0	米粉パスタ 45 ブロッコリー 15 ちりめんじゃこ 5 塩 オリーブ油 醤油 0 0 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 10 15 ★ベーコン トマト水煮缶 20 ★ブイヨン 0 油 0.5 塩 砂糖 0 0 かぼちゃ 30 ひよこ豆・いんげん豆・大豆・青大豆 15 ねりごま 3 醤油麹 0 0 果物 20 0 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 0 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 だし 0 青のり 1 酒 醤油 みりん 0 0 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 油 1 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 25 あおさ 2 0 鶏ひき肉 30 豆腐 20 ひじき 2 ねぎ 5 片栗粉 10 おから 5 油 0.5 しょうが 醤油 みりん 0 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 0 大豆 20 昆布 1 砂糖 醤油 だし 0 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 ぼんはぜコーン 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 0 魚 40 塩麹 0 0 高野豆腐 8 鶏ひき肉 20 ねぎ 5 砂糖 1 中華だし 0 リンゴ酢 片栗粉 しょうが 0 塩 醤油 酒 油 0 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 0 *うどん 20 大根 10 人参 5 ねぎ 5 油揚げ 5 だし 醤油 みりん 0 0 海苔 2 油 1 塩 0	米 45 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 塩 0 0 しらす 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0
備考						

	2020.11.23 月	2020.11.24 火	2020.11.25 水	2020.11.26 木	2020.11.27 金	2020.11.28 土
昼食		ごはん 味噌汁(もずく・えのき) ○ 魚のしょうが煮 ア31 塩麹ポテトサラダ 黄9 金時豆 ○	ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 魚のハーブムニエル 黄34 大豆の洋風炒め煮 黒2 人参のごま酢あえ 子99	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・わかめ) ○ ツナじゃが煮 黄5 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・人参・ごぼ) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 蒸し豆ベーコン 黄13 トマト ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		ウィンナーとザワークラウト炒め ○ 南部せんべい ○	カレーのメープルごま絡め 白19 玄米おかき ○	みかんヨーグルト ○	りんごのパウンドケーキ ○ 砂糖つまみ ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材 料		米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 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 塩麹 0 0 金時豆 13 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 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 0	米 45 0 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★ブイヨン 0 0 オリーブ油 0 0 ローズマリー 1 0 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 水煮大豆 20 人参 10 豚肉 10 ★ブイヨン 0 ケチャップ 醤油 にんにく 0 0 油 1 0 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 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 0 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 10 ツナ缶 10 醤油 0 みりん 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 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 0 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 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 トマト 30 0 *小麦粉 15 オートミール 5 砂糖 5 りんご 20 豆乳 20 油 3 0 砂糖つまみ 20	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 玄米 5 米 15 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2020.11.30 月	火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・えのき) ○ 魚の醤油麹焼き ○ さつまいもおから煮 菜52 小松菜のツナ和え ○					
おやつ	お誕生日ケーキ 白25					
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのき 10 0 魚 40 醤油麹 0 0 さつまいも 30 おから 20 豆乳 10 ねぎ 2 白菜 20 ゴマ油 2 しょうが 1 醤油 0 0 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 0 豆乳 8 米粉 15 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 メーブルシロップ 3 ジャム 3 0					
備 考						