

	月	火	水	木	金	2022.10.01 土
昼食						カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ						玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材料						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						

	2022.10.03 月	2022.10.04 火	2022.10.05 水	2022.10.06 木	2022.10.07 金	2022.10.08 土
昼食	豚とキャベツのオイスターソース煮 赤15	ごはん ○	ごはん ○	豆乳ドリア ○	ごはん ○	ごはん ○
	ビーフンスープ 黄53	味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) ○	味噌汁(なす・玉ねぎ) ○	味噌汁(じゃが芋・キャベツ) ○	味噌汁(なす・玉ねぎ・わかめ) ○	具だくさん豚汁 ○
食	おくらとトマトの中華サラダ ○	魚の昆布蒸し 子46	鶏のさっぱり煮 青2	青梗菜の豚味噌炒め さ35	魚のカレームニエル 黄17	しらす ○
	大豆の醤油炒め 黒4	ほうれん草おひたし 子46	刻み昆布の煮物 黄42	かぼちゃ胡麻和え ア52	きのこソテー ピ15	牛乳 ○
おやつ	バナナヨーグルト ○	大学芋 白8	りんご寒天 白28	サラダチキン ○	りんご煮 ○	ヨーグルト ○
		ちりめんじゃこ ○	玄米ぼん煎餅 ○	きゅうりスティック ○	レーズン ○	
材	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45
	豚肉 30	味噌 8	味噌 8	豆乳ドリア 30	味噌 8	味噌 10
料	人参 10	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0	だし 0
	キャベツ 20	じゃがいも 20	なす 15	だし 0	なす 15	豚肉 35
	酒 醤油 オイスターソース 0	玉ねぎ 10	玉ねぎ 15	じゃがいも 20	玉ねぎ 10	じゃがいも 30
	油 1	わかめ 2	鶏肉 40	キャベツ 10	わかめ 2	玉ねぎ 30
	砂糖 1	ごま 0	こんにゃく 20	チンゲンサイ 20	ごま 0	人参 30
	ごま 1	魚 40	にんにく 1	豚肉 20	魚 40	すりごま 5
	中華だし 0	昆布 2	ブロッコリー 20	人参 10	片栗粉 5	油 1
	ビーフン 10	酒 塩 醤油 0	酢 醤油 砂糖 0	玉ねぎ 15	塩 カレー粉 醤油 0	塩 0
	鶏肉 20	ほうれん草 20	しょうが 1	油 2	油 2	0
	小松菜 10	人参 10	昆布 2	味噌 8	にんにく 1	しらす 10
	中華だし 0	もやし 10	人参 10	醤油 酒 0	エリンギ 10	0
	塩 0	鰹節 2	ツナ 10	砂糖 2	舞茸 10	牛乳 150
	おくら 15	醤油 だし 0	いんげん 5	しょうが 1	にんにく 0	果物 20
	トマト 20	砂糖 1	酒 砂糖 醤油 だし 0	ごま 1	パセリ 0	0
	ぼん酢 0	納豆 20	油 1	かぼちゃ 30	塩 0	ヨーグルト 100
	ゴマ油 0	梅干し 0	ごま 1	ごま 3	油 0	砂糖 10
	水煮大豆 30	醤油麴 0	0	0	ブロッコリー 30	0
	醤油 0	ごま 2	しらす 10	鶏肉 20	醤油麴 0	0
	ニンニク 1	鰹節 2	りんご 10	塩 砂糖 0	すりごま 2	0
	油 0.5	0	りんごジュース 90	きゅうり 20	りんご 20	0
	ヨーグルト 80	さつまいも 50	寒天 1	醤油麴 0	オートミール 10	0
	バナナ 30	ごま 2	0	0	0	0
	オリゴ糖 0	メープルシロップ 1	0	0	0	0
	オートミール 5	油 1	玄米 5	0	レーズン 10	0
	0	ちりめんじゃこ 5	米 15	0	0	0
	0	0	塩 0	0	0	0
備考						

	2022.10.10 月	2022.10.11 火	2022.10.12 水	2022.10.13 木	2022.10.14 金	2022.10.15 土
昼食		梅おかかごはん ○ 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) ○ 魚の塩麹焼き ○ 小松菜のツナ和え ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) ○ 豆腐の豚肉巻き 赤4 きゅうりの塩昆布漬け ○ しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	ごはん ○ 味噌汁(玉ねぎ・あおさ) ○ 魚の煮つけ 伊10 人参と大豆の味噌炒め 赤10 果物 ○	ごはん ○ *味噌汁(さつまいも・しめじ) ○ 筑前煮 さ17 ほうれん草の胡麻和え 黄29 人参納豆 黄1	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		大豆チーズ焼き 白17 ちりめんじゃこ ○	よもぎ水ようかん ○ 果物 ○	みかんヨーグルト ○	ふかし芋 ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材		米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 魚 40 塩麹 0 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 果物 20 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 0 にんにく 0 塩 0 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 豆腐 30 豚肉 20 醤油 酒 みりん 0 ごま 1 油 1 砂糖 0 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 果物 20	米 45 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 25 あおさ 2 魚 40 酒 みりん 醤油 0 人参 10 大豆水煮 20 味噌 5 鰹節 1 白ごま 2 ゴマ油 1 果物 20 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 しめじ 10 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 鰹節 みりん 醤油 0 油 2 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1	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 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 20 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5
備考						

	2022.10.17 月	2022.10.18 火	2022.10.19 水	2022.10.20 木	2022.10.21 金	2022.10.22 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	ごはん ○
	味噌汁 (ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁 (さつまいも・えのき・ごま) ○	味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・ごぼう) ○	味噌汁 (もずく・えのき) ○	味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ・ごま) ○	具だくさん豚汁 ○
食	大豆ことごとトマト 赤9	魚チャンチャン焼き さ91	魚のソテー味噌ソース ピ17	白身魚と豆腐あんかけ 子34	鶏のカレー醤油煮 赤14	しらす ○
	ワカメとツナの炒め物 黒17	トマトとわかめのサラダ ピ28	キャベツとじゃこ煮 赤7	果物 ○	人参と大豆の味噌炒め 赤10	牛乳 ○
	果物 ○	金時豆 ○	蒸し豆ベーコン 黄13	トマト納豆 黄1	トマト ○	果物 ○
おやつ	お誕生日ケーキ 白25	わかめツナおにぎり ○	きゅうりちくわ 果物 ○	きな粉ヨーグルト ブルーン ○	柿の葉のメープルごま絡め 白19	ヨーグルト ○
					玄米おかき ○	
材	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45
	味噌 8	味噌 8	味噌 8	味噌 8	鰹節 1	味噌 10
料	だし 0	だし 0	だし 0	だし 0	梅干し 0	だし 0
	ブロッコリー 20	さつまいも 20	さつまいも 10	もずく 10	味噌 8	豚肉 35
	玉ねぎ 10	えのきたけ 5	玉ねぎ 10	えのきたけ 10	だし 0	じゃがいも 30
	ごま 2	ごま 2	ごぼう 10	魚 40	ほうれん草 20	玉ねぎ 30
	水煮大豆 30	魚 40	魚 40	豆腐 20	玉ねぎ 10	人参 30
	★ウィンナー 15	油 2	白みそ 8	えのきたけ 10	ごま 2	すりごま 5
	じゃがいも 20	キャベツ 15	砂糖 3	玉ねぎ 20	鶏肉 40	油 1
	ピーマン 5	人参 15	みりん 酢 0	人参 10	人参 20	塩 0
	トマト缶 10	ぶなしめじ 5	米粉 2	白菜 20	醤油 みりん カレー粉 0	しらす 10
	ケチャップ 醤油 砂糖 0	もやし 10	オリーブ油 2	油 1	油 1	牛乳 150
	オリーブ油 1	味噌 8	キャベツ 50	片栗粉 1	だし醤油 0	人参 10
	わかめ 20	酒 みりん 0	ちりめんじゃこ 3	砂糖 1	砂糖 1	大豆水煮 20
	ツナ 10	砂糖 4	酒 みりん 醤油 0	酒 酢 0	酒 酢 0	味噌 5
	にんにく 醤油 0	トマト 30	片栗粉 1	果物 20	果物 20	鰹節 1
	胡麻油 1	わかめ 5	蒸し大豆 20	果物 20	白ごま 2	白ごま 2
	ごま 1	オリーブ油 2	★ベーコン 5	納豆 20	ゴマ油 1	ゴマ油 1
	果物 20	酢 塩 0	オリーブ油 0.5	トマト 20	トマト 30	トマト 30
	豆乳 8	金時豆 13	塩 0	塩麹 0	かぼちゃ 30	かぼちゃ 30
	米粉 13	米 25	きゅうり 20	ごま 2	メープルシロップ 3	メープルシロップ 3
	ベーキングパウダー 0	塩蔵わかめ 10	★ちくわ 20	ヨーグルト 80	ごま 2	ごま 2
	りんごジュース 9	ツナ 5	果物 20	きなこ 2	オリゴ糖 1	オリゴ糖 1
	あぶら 6	ごま 1	果物 20	オリゴ糖 1	プルーン 10	プルーン 10
	甜菜糖 2	醤油 0	果物 20	プルーン 10	玄米おかき 20	玄米おかき 20
	メープルシロップ 3	ごま油 0	果物 20	プルーン 10	0	0
	ジャム 3	0	0	0	0	0
	オートミール 2	0	0	0	0	0
備考						

	2022.10.24 月	2022.10.25 火	2022.10.26 水	2022.10.27 木	2022.10.28 金	2022.10.29 土
昼食	梅おかかごはん 味噌汁(白菜・しめじ・ごま) 豆腐と鶏肉味噌煮 切干大根のナムル 果物	ごはん 野菜スープ 鮭のソテー しらす入り粉ふき芋 スティック野菜	ごはん 味噌汁(豆腐・あおさ) 魚のハーブムニエル 玉ねぎ人参じゃこ炒め 塩麹ポテトサラダ	ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚の塩麹トマトソース かぼちゃ胡麻和え 蒸し豆じゃこ和え	ごはん 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) 魚の味噌煮 ブロッコリーと人参のごま和え 果物	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	お麩スナック ちりめんじゃこ	お誕生日ケーキ	かぼちゃパン	バナナヨーグルト	柿の葉のメープルごま絡め 南部せんべい	玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
材料	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 ごま 2 豆腐 15 鶏肉 25 ねぎ 1 味噌 2 みりん 0 切り干し大根 10 ほうれん草 15 しいたけ 10 人参 20 胡麻油 1 だし 0 醤油 1 砂糖 0 果物 20 *焼きふ 5 ごま油 1 塩 0 青のり 1 ちりめんじゃこ 5	米 45 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 鮭 40 酒 醤油 0 片栗粉 0 油 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 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	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 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 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 かぼちゃ 30 片栗粉 10 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 かぼちゃ 30 ごま 3 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 5 オリーブオイル 塩 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5	米 45 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 果物 20 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 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 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 20 玄米 5 米 15 塩 0 ちりめんじゃこ 5
備考						

2022.10.31 月		火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○					
	味噌汁 (レタス・人参・豆腐) ○					
	魚の醤油麹焼き ○					
	カレー風味のジャーマンホトトギス 23 果物 ○					
おやつ	みかん寒天 白28					
	玄米ぼん煎餅 ○					
材 料	米 45					
 0					
	味噌 8					
	だし 0					
	レタス 15					
	人参 15					
	豆腐 10					
 0					
	魚 40					
	醤油麹 0					
	ごま 2					
 0					
	じゃがいも 30					
	★ベーコン 5					
	玉ねぎ 20					
	カレー粉 塩 0					
	油 1					
 0					
	果物 20					
 0					
	みかん 15					
	オレンジジュース 75					
	寒天 1					
砂糖 2						
..... 0						
玄米 5						
米 15						
塩 0						
..... 0						
備考						