

	月	火	水	2022.12.01 木	2022.12.02 金	2022.12.03 土
昼食				梅おかかごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき) ○ 魚の塩麴焼き ○ きんぴられんこん ○ きゅうりスティック ○	ごはん ○ ミルクスープ ○ 魚のハーブムニエル 黄34 カレー風味のジャーマンポト さ23 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ				アップルパイ 白26 レーズン ○	大豆チーズ焼き 白17	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 もずく 10 えのきたけ 10 魚 40 塩麴 0 れんこん 20 人参 20 ピーマン 10 だし 醤油 0 みりん 0 ごま 2 きゅうり 20 醤油麴 0 米粉餃子の皮 10 りんご 10 砂糖 油 0 レーズン 10	米 45 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 牛乳 50 塩 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 玉ねぎ 20 カレー粉 塩 0 油 1 果物 20 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 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						

	2022.12.05 月	2022.12.06 火	2022.12.07 水	2022.12.08 木	2022.12.09 金	2022.12.10 土
昼食	梅おかかごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁(小松菜・豆腐) ○	味噌汁(じゃが芋・あおさ) ○	すまし汁 ○	味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○	味噌汁(レタス・人参・豆腐) ○	具だくさん豚汁 ○
食	魚の煮つけ 伊10	高野豆腐のツナそぼろ 黒5	鮭とねぎの味噌焼き 黒27	魚の塩麹トマトソース 力55	豚じゃがよもぎ風味 黒38	しらす ○
	ひじきの煮物 給56	ソーセイジコロコロソー 黒8	ほうれん草の胡麻和え 黄29	人参とピーマンのきんぴら 黄31	切り干し大根の煮物 給50	牛乳 ○
	果物 ○	ブロッコリー醤油麹胡麻和え ○	蒸し豆じゃこ和え ○	コーン納豆 黄1	果物 ○	果物 ○
おやつ	わかめうどん ○	バナナヨーグルト ○	寒天人参オレンジゼリー 白29	りんご入り芋きんとん 白9	ウィンナーとトックの甘辛炒め 白13	ヨーグルト ○
		レーズン ○	玄米ぼん煎餅 ○	ちりめんじゃこ ○		
材	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45
	鰹節 1	味噌 8	★ちくわ 5	味噌 8	味噌 8	味噌 10
料	梅干し 0	だし 0	ねぎ 2	だし 0	だし 0	だし 0
	味噌 8	じゃが芋 20	わかめ 2	ほうれん草 15	レタス 15	豚肉 35
	だし 0	あおさ 2	だし 醤油 0	人参 10	人参 15	じゃがいも 30
	小松菜 25	豆腐 0	鮭 40	ごま 2	豆腐 10	玉ねぎ 30
	豆腐 10	ツナ 30	ねぎ 20	魚 40	豚肉 30	人参 30
	魚 40	高野豆腐 10	味噌 7	酒 0	じゃがいも 30	すりごま 5
	酒 0	人参 20	にんにく 0	塩麹 0	人参 10	油 1
	みりん 0	ごま 1	しょうが 0	トマト 20	玉ねぎ 15	塩 0
	醤油 0	甜菜糖 2	砂糖 0	人参 30	よもぎ 1	しらす 10
	ひじき 5	醤油 だし 0	油 0	ピーマン 10	塩麹 油 0	牛乳 150
	人参 10	★ウィンナー 15	ほうれん草 30	醤油 0	切り干し大根 10	果物 20
	こんにゃく 10	じゃがいも 30	ごま 2	みりん 0	油揚げ 5	ヨーグルト 100
	油揚げ 10	人参 25	醤油 1	甜菜糖 1	人参 10	砂糖 10
	れんこん 10	油 1	砂糖 1	ごま油 1	ごま 2	0
	コーン缶 5	塩 砂糖 0	0	ごま 2	★ちくわ 5	
	油 1	ごま 1	0	納豆 20	胡麻油 1	
	醤油 0	0	蒸し大豆 20	0	醤油 0	
	ごま 1	ブロッコリー 30	ちりめんじゃこ 5	コーン 20	みりん 0	
	0	醤油麹 0	オリーブオイル 塩 0	醤油麹 0	0	
	果物 20	すりごま 2	0	ゴマ 2	果物 20	
	0	0	人参 25	0	0	
	*うどん 20	ヨーグルト 80	オレンジジュース 90	さつまいも 50	★ウィンナー 15	
	わかめ 2	バナナ 30	粉寒天 2	オートミール 10	トック 30	
	トウモロコシ 5	オリゴ糖 0	砂糖 2	りんご 10	人参 10	
	だし 0	オートミール 5	0	りんごジュース 10	ごぼう 10	
	みりん 0	0	玄米 5	0	みりん 0	
	ごま 2	レーズン 10	米 15	ちりめんじゃこ 5	醤油 0	
	0	0	塩 0	0	胡麻油 0.5	
					ごま 1	
					0	
備考						

	2022.12.12 月	2022.12.13 火	2022.12.14 水	2022.12.15 木	2022.12.16 金	2022.12.17 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の照り焼き ア25 人参のごま酢あえ 子99 キャベツ納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (ブロッコリー・しめじ・ごま) ○ 魚のおろし煮 ○ 大豆の洋風炒め煮 黒2 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・えのき・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 ○ ミニトマト ○	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・ねぎ・豆腐) ○ 魚の竜田揚げ 黄3 かぼちゃ胡麻和え ア52 大豆のカレー炒め ピ30	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (なす・油揚げ) ○ 大葉の鶏豆腐つくね 黒22 青のり粉ふき芋 ○ 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	りんご寒天 白28 玄米ゴマせんべい ○	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	わかめツナおにぎり ○ ほうじ茶 ○	大豆チーズ焼き 白17	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 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 納豆 20 キャベツ 20 醤油麴 0 ゴマ 2 0 りんご 10 りんごジュース 90 寒天 1 0 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 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 水煮大豆 20 人参 10 豚肉 10 ★ブイヨン 0 トマトケチャップ 醤油 にんにく 0 油 1 0 果物 20 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0 きゅうり 20 醤油麴 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 えのきたけ 15 ごま 2 0 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 0 ミニトマト 20 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 果物 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 0 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 油 3 酒 みりん 0 0 かぼちゃ 30 ごま 3 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 米 25 塩蔵わかめ 10 ツナ 5 ごま 1 醤油 0 ごま油 0 0 ほうじ茶 0 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 なす 10 油揚げ 8 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 0 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 0 果物 20 0 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 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 玄米おかき 20 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2022.12.19 月	2022.12.20 火	2022.12.21 水	2022.12.22 木	2022.12.23 金	2022.12.24 土
昼食	鶏ひじきまぜご飯 黒16 味噌汁(さつま芋・しめじ・ごま) 〇 おでん風煮物 さ21 果物 〇	ごはん 〇 味噌汁(もずく・豆腐) 〇 白身魚と豆腐あんかけ 子34 大豆の醤油炒め 黒4 果物 〇	ごはん 〇 味噌汁(豆腐・キャベツ) 〇 魚と水菜のとりみ煮 黒19 大根のおかか炒め 黒21 ワカメとツナの炒め物 黒17	ごはん 〇 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 〇 魚の柚子味噌焼き 〇 かぼちゃのそぼろ煮 黄24 果物 〇	ごはん 〇 野菜スープ 給45 鶏漬焼き 給27 果物 〇 *クリスマスピザ 〇	ごはん 〇 具だくさん豚汁 〇 しらす 〇 牛乳 〇 果物 〇
	おやつ	よもぎ水ようかん 〇 玄米おかき 〇	マカロニきな粉 パ67	クリスマスケーキ 白21 果物 〇	柿のメープルごま絡め 白19 ちりめんじゃこ 〇	焼塩せんべい 〇 ヨーグルト 〇
材料	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 ごま 1 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 ほんしめじ 5 ごま 2 大根 30 こんにゃく 20 厚揚げ 20 ★ちくわ 10 だし 0 醤油 0 酒 0 砂糖 1 果物 20 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 玄米おかき 20	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 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 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 果物 20 *マカロニ 15 きなこ 2 砂糖 3 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 魚 40 水菜 30 酒 0 だし 塩 片栗粉 0 油 1 大根 30 油 1 醤油 塩 鰹節 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 米粉 10 豆乳 10 オートミール 5 よもぎ 3 茹で小豆 5 油 4 ベーキングパウダー 0 果物 20	米 45 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 わかめ 2 魚 40 味噌 3 砂糖 3 ゆず 1 みりん 酒 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 ごま 2 果物 20 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 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 鶏肉 40 醤油 0 みりん 0 しょうが 1 果物 20 米粉餃子の皮 10 ツナ缶 5 コーン缶 5 ピーマン 5 チーズ 5 トマトケチャップ 0 米 20 塩 0	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 塩 0 しらす 10 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 100 砂糖 10
	備考					

	2022.12.26 月	2022.12.27 火	2022.12.28 水	2022.12.29 木	2022.12.30 金	2022.12.31 土
昼食	梅おかかごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) ○ キャベツ豚肉和風蒸し煮 黒38 ほうれん草もやし胡麻和え 給24 金時豆 ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁(かぶ・油揚げ) ○ 豚肉と白菜のトロトロ煮 黒21 洋風切り干し大根 黒18 しらす入りカレー風味粉ふき芋 ○	ごはん ○ 味噌汁(白菜・えのき・ごま) ○ 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 梅おかか納豆 黄1			
おやつ	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○	みかんヨーグルト ○	大学芋 白8			
材 料	米 45 鰹節 1 梅干し 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ..... 0 キャベツ 30 豚肉 20 人参 5 味噌 3 油 1 醤油 酒 0 ..... 0 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 ..... 0 金時豆 13 ..... 0 玄米 5 米 15 塩 0 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 かぶ 20 油揚げ 10 ..... 0 豚肉 30 白菜 40 ブロッコリー 15 だし 酒 塩 しょうが 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 じゃがいも 30 しらす 8 カレー粉 0 塩 0 ..... 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 白菜 20 えのき 10 ごま 2 ..... 0 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 ..... 0 じゃがいも 30 厚揚げ 20 醤油 1 みりん 1 酒 1 ごま 1 ..... 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麴 0 ごま 2 鰹節 2 ..... 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 ..... 0			
備考						