

	2023.10.02 月	2023.10.03 火	2023.10.04 水	2023.10.05 木	2023.10.06 金	2023.10.07 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (キャベツ・しめじ・ごま) ○ 魚のおろし煮 ○ ピーマンツナ炒め ★ わかめ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (豆腐・わかめ) ○ 魚の塩麹焼き ○ 小松菜のツナ和え ○ 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (なす・ねぎ) ○ 高野豆腐と梅おかかチャップル伊4 もずくときゅうりの酢の物 さ89 果物 ○	ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 鮭のソテー 赤8 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 大根納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (さつま芋・厚揚げ・ごま) ○ 魚のハーブムニエル 黄34 わかめトマト醤油麹ササガ <sup>開きれい26</sup> 青のり粉ふき芋 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす海苔納豆 黄1 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米おかき ○	バナナヨーグルト ○	りんご入り芋きんとん 白9 ちりめんじゃこ ○	南部せんべい ○ ブルーネン ○	ウイナーとザワークラウト炒め ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 ピーマン 20 ツナ 10 白ごま 2 中華だし 0 醤油 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 玄米おかき 20	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 魚 40 塩麹 0 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 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	米 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 なす 15 ねぎ 5 高野豆腐 30 豚肉 20 ねぎ 1 梅干し 1 鰹節 0 みりん 0 油 1 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 0 果物 30 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 ちりめんじゃこ 5	米 45 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★ブイヨン 0 塩 0 オリーブ油 0 鮭 40 酒 醤油 0 片栗粉 0 油 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 納豆 20 大根 20 醤油麹 0 ごま 2 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 ブルーネン 10	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 厚揚げ 10 ごま 2 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 わかめ 5 トマト 20 きゅうり 10 酢 醤油麹 0 油 1 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 ★ウイナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 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 あおさ 1 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 牛乳 150 果物 30 ヨーグルト 100 砂糖 10 レーズン 10
備考						

	2023.10.09 月	2023.10.10 火	2023.10.11 水	2023.10.12 木	2023.10.13 金	2023.10.14 土
昼食		鶏ごぼうの釜めし ○ 味噌汁(じゃが芋・あおさ) ○ 魚とピーマンの味噌炒め ピ27 トマトとわかめのサラダ ピ28	雑穀ごはん ○ 野菜スープ 給45 魚のソテー味噌ソース ピ17 ひじきの煮物 給56 蒸し豆じゃこ和え ○	ごはん ○ 味噌汁(レタス・人参・豆腐) ○ 魚の昆布蒸し 子46 ブロッコリー-醤油麴胡麻和え ○ 梅おから納豆 黄1	*さつま芋ごはん 子70 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 筑前煮 さ17 ほうれん草の胡麻和え 黄29 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	ふかし芋 ○ レーズン ○	人参おからケーキ ○	焼塩せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材		米 45 鶏ごぼうの釜めし 30 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 あおさ 2 魚 40 ピーマン 10 ぶなしめじ 20 味噌 8 みりん 酒 塩 油 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 果物 30	米 40 大麦 5 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 ひじき 5 人参 10 こんにやく 10 油揚げ 10 れんこん 10 コーン缶 5 油 1 醤油 みりん 0 ごま 1 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 5 オリーブオイル 塩 0 さつまいも 50 レーズン 10	米 45 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 ブロッコリー 30 醤油麴 0 すりごま 2 納豆 20 梅干し 0 醤油麴 0 ごま 2 鰹節 2 おから 10 人参 10 *小麦粉 15 ベーキングパウダー 0 砂糖 2 油 2 りんごジュース 5 豆乳 5 レーズン 5	米 45 さつまいも 20 しらす 5 ごま 1 酒 塩 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 鶏肉 30 人参 25 れんこん 20 こんにやく 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 果物 30 米 20 塩 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 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						

	2023.10.16 月	2023.10.17 火	2023.10.18 水	2023.10.19 木	2023.10.20 金	2023.10.21 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(もずく・えのき) ○ 魚チャンチャン焼き 59 おくらかつお節和え ピ7 コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・白菜) ○ 大豆ことごとトマト 赤9 きゅうりとツナの酢の物 ピ20 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚の塩麹トマトソース カ55 かぼちゃとツナの塩煮 ピ12 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) ○ 魚の塩麹焼き ○ 刻み昆布の煮物 黄42 人参納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(白菜・えのき・ごま) ○ 鶏のカレー醤油煮 赤14 しらすきゅうりポン酢 ピ37 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす海苔納豆 黄1 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	よもぎ水ようかん ○ ちりめんじゃこ ○	みかんヨーグルト ○ プルーン ○	きつねうどん ○	大学芋 白8 玄米ぼん煎餅 ○	米粉の和風ケーキ 白21	ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 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 おくら 20 かつお節 0 醤油 0 ごま 2 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 白菜 15 水煮大豆 30 ★ウィンナー 15 じゃがいも 20 ピーマン 5 トマト缶 10 ケチャップ 醤油 砂糖 0 オリーブ油 1 きゅうり 20 ツナ 10 酢 醤油 みりん 0 果物 30 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 ごま 2 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 かぼちゃ 40 ツナ 10 パセリ 1 酒 0 みりん 0 塩 0 しらす 10 *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 ごま 1	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 魚 40 塩麹 0 昆布 2 人参 10 ツナ 10 いんげん 5 酒 砂糖 醤油 だし 0 油 1 ごま 1 納豆 20 人参 20 醤油麹 0 ごま 2 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 ごま 2 鶏肉 40 人参 20 醤油 みりん カレー粉 0 油 1 しらす 10 きゅうり 15 ポン酢 0 果物 30 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	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 あおさ 1 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 牛乳 150 果物 30 ヨーグルト 100 砂糖 10 レーズン 10
備考						

	2023.10.23 月	2023.10.24 火	2023.10.25 水	2023.10.26 木	2023.10.27 金	2023.10.28 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(なす・玉ねぎ) ○ 豆腐と鶏肉味噌煮 赤3 切干大根のナムル 給83 キャベツ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(もずく・豆腐) ○ 魚のカレームニエル 黄17 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ごぼう) ○ 豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 腸55 きゅうりスティック梅肉添え ○ しらす ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・あおさ) ○ 魚の煮つけ 伊10 ほうれん草おひたし ○ トマト納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) ○ 白身魚と豆腐あんかけ 子34 ピーマンツナ炒め ★ 金時豆 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	バナナヨーグルト ○	かぼちゃパン 白28 果物 ○	玄米ゴマせんべい ○ レーズン ○	柿のメープルごま絡め 白19 ブルーベリー ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 ..... 0 豆腐 15 鶏肉 25 ねぎ 1 味噌 2 みりん 油 0 ..... 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 ..... 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 ..... 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 ..... 0 きゅうり 20 醤油麹 0 ..... 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 ..... 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 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 ..... 0 果物 30 ..... 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 40 大麦 5 ..... 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 15 玉ねぎ 10 ごぼう 10 ..... 0 豚肉 30 キャベツ 20 えのきたけ 10 塩麹 にんにく 0 すりごま 1 オリーブ油 1 酢 醤油 0 ..... 0 きゅうり 20 梅干し 0 ..... 0 しらす 10 ..... 0 かぼちゃ 30 片栗粉 10 塩 0 ..... 0 果物 30 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 ..... 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 ..... 0 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 0 砂糖 1 ..... 0 納豆 20 トマト 20 塩麹 0 ごま 2 ..... 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 ..... 0 レーズン 10 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 ..... 0 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 ..... 0 ピーマン 20 ツナ 10 白ごま 2 中華だし 0 醤油 ごま油 0 ..... 0 金時豆 13 ..... 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 ..... 0 ブルーベリー 10	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 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						

	2023.10.30 月	2023.10.31 火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 豆腐とねぎのスープ 赤19 魚のゴマ味噌がけ ア27 もずくときゅうりの酢の物 さ89 おくら納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・白菜) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 塩麴ポテトサラダ 黄9 果物 ○				
おやつ	わかめツナおにぎり ○	みかんヨーグルト ○ プルーン ○				
材	米 45 ..... 0 豆腐 30 ねぎ 2 油 1 ごま 1 にんにく しょうが 0 片栗粉 1 中華だし 0 ..... 0 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 ..... 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 ..... 0 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麴 鰹節 0 ..... 0 米 25 塩蔵わかめ 10 ツナ 5 ごま 1 醤油 ごま油 0 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 豆腐 10 ..... 0 鶏肉 40 こんにゃく 20 にんにく 1 ブロッコリー 20 酢 醤油 砂糖 0 しょうが 1 ..... 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 塩麴 0 ..... 0 果物 30 ..... 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 ..... 0 プルーン 10 ..... 0				
備考						