

	2024.09.02 月	2024.09.03 火	2024.09.04 水	2024.09.05 木	2024.09.06 金	2024.09.07 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (キャベツ・しめじ・ごま) ○ 魚の照り焼き ア25 きゅうりとツナの酢の物 ピ20 コーン納豆 黄1	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ○ 味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) ○ なすズッキーニ味噌炒め さ44 トマト ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○ 魚の塩麹トマトソース カ55 大豆ツナサラダ 伊5 冷奴 ○	ごはん ○ 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 果物 ○ おくら納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○ 鶏の塩麹焼き 青18 大豆ことごとトマト 赤9	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	お誕生日ケーキ 白25	バナナヨーグルト ○	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	ふかし芋 ○ 牛乳 ○	玄米ゴマせんべい ○ ブルーネン ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
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 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 きゅうり 20 ツナ 10 酢 醤油 みりん 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 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 45 ツナ 20 大豆 20 塩昆布 3 ごま 1 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 鶏肉 30 玉ねぎ 10 なす 20 ズッキーニ 10 油 1 味噌 5 砂糖 2 醤油 酒 0 しょうが 片栗粉 0 ごま 2 0 トマト 35 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 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 ごま 2 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 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 パセリ 片栗粉 0 豆腐 20 醤油麹 0 すりごま 2 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0	米 45 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 果物 30 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麹 鰹節 0 さつまいも 50 牛乳 150 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 人参 30 ツナ 20 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 0 水煮大豆 30 ★ウィナー 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 0 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 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 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						

	2024.09.09 月	2024.09.10 火	2024.09.11 水	2024.09.12 木	2024.09.13 金	2024.09.14 土
昼食	ごはん ○	糸こんにゃくそばろごはん 青27	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁 (もやし・油揚げ・ごま) ○	味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・わかめ) ○	味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) ○	味噌汁 (ほうれん草・人参・ごぼう) ○	味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) ○	具だくさん豚汁 ○
食	魚の昆布蒸し 子46	魚と野菜塩麹蒸し 青24	鶏のカレー醤油煮 赤14	魚の竜田揚げ 黄3	鶏のさっぱり煮 青2	人参納豆 黄1
	洋風切り干し大根 黒18	冷奴 ○	おくら梅かつお節和え ○	トマト ○	塩麹ポテトサラダ 黄9	しらす ○
	トマト納豆 黄1		果物 ○	わかめ納豆 黄1	たくあん ○	果物 ○
おやつ	ミックスジュース 白33	みかんヨーグルト ○	お誕生日ケーキ 白25	みかん寒天 白28	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	玄米ぼん煎餅 ○	レーズン ○		焼塩せんべい ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	味噌 8	豚ひき肉 30	大麦 5	味噌 8	味噌 8	味噌 10
料	だし 0	糸こんにゃく 15		だし 0	だし 0	だし 0
	もやし 10	しょうが 1		ほうれん草 10	人参 20	豚肉 35
	油揚げ 10	ごま 1		人参 10	玉ねぎ 20	じゃがいも 30
	ごま 2	油 1		人参 10	あおさ 2	玉ねぎ 30
		みりん 醤油 酒 0		ごぼう 0		人参 30
	魚 40			魚 40		鶏肉 40
	昆布 2	味噌 8		しょうが 片栗粉 醤油 0		こんにゃく 20
	酒 塩 醤油 0	だし 0		油 3		にんにく 1
		さつまいも 20		酒 みりん 0		ブロッコリー 20
	切り干し大根 10	玉ねぎ 10				酢 醤油 砂糖 0
	人参 8	わかめ 2				しょうが 1
	にんにく 1					
	★ベーコン 5	魚 40				じゃがいも 30
	★ブイヨン 0	キャベツ 20				きゅうり 10
		ぶなしめじ 10				人参 10
	納豆 20	人参 15				コーン缶 10
	トマト 20	玉ねぎ 10				ツナ缶 10
	塩麹 0	にんにく 1				おから 10
	ごま 2	味噌 1				塩麹 0
		みりん 酒 塩麹 0				
	バナナ 15					たくあん 10
	みかん缶 15	豆腐 20				
	牛乳 30	醤油麹 0				玄米おかき 20
	レモン 1	すりごま 2				
						ちりめんじゃこ 5
	玄米 5	ヨーグルト 80				
	米 15	みかん缶 30				
	塩 0	オリゴ糖 1				
		レーズン 10				
備考						

	2024.09.16 月	2024.09.17 火	2024.09.18 水	2024.09.19 木	2024.09.20 金	2024.09.21 土
昼食		ごはん ○ 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚の塩麹焼き ○ 人参しりしり 黄23 金時豆 ○	雑穀ごはん ○ わかめとコーンのスープ 青20 豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 腸55 青のり粉き芋 ○ 果物 ○	ごはん ○ 鶏ひき肉のからスープ 黒29 魚のしょうが煮 A32 かぼちゃ胡麻和え A52 梅おかか納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・わかめ) ○ 豆腐ハンバーグ 青2 人参胡麻サラダ 伊14	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		お月見よもぎ米粉クッキー 白6 ブルーネン ○	バナナヨーグルト ○	芋おはぎ 白31 ちりめんじゃこ ○	南部せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材		米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 魚 40 塩麹 0 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 金時豆 13 0 米粉 15 豆腐 5 よもぎ 3 砂糖 5 豆乳 4 油 4 きな粉 5 0 プルーン 10 0	米 40 大麦 5 0 わかめ 2 コーン 10 豆腐 15 ごま 2 中華だし 塩 0 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 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 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 45 0 鶏肉 15 にら 5 ビーフン 5 油 1 ごま 2 酒 醤油 片栗粉 塩 0 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 砂糖 0 0 かぼちゃ 30 ごま 3 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0 米 20 さつまいも 10 塩 0 あんこ 20 よもぎ 2 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 さつま芋 20 玉ねぎ 10 0 わかめ 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 ごま 2 0 人参 30 醤油麹 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 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 5 米 15 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2024.09.23 月	2024.09.24 火	2024.09.25 水	2024.09.26 木	2024.09.27 金	2024.09.28 土
昼食		梅おかかごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 おくらとトマトの中華サラダ ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 鶏とゴボウのさっと煮 ピ4 ワカメとツナの炒め物 黒17 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) ○ 魚の煮つけ 伊10 八宝菜 ○ コーン納豆 黄1	鶏のごま味噌煮丼 黒26 味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) ○ 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
おやつ		みかんヨーグルト ○ レーズン ○	米粉バナナケーキ 白21	柿のメープルごま絡め 白19 ブルーベリー ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材		米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ごま 2 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 15 トマト 20 ツナ 20 ぼん酢 0 ゴマ油 1 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 レーズン 10	米 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 鶏肉 30 ごぼう 30 ねぎ 20 もやし 30 ごま 1 しょうが 1 酒 みりん 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 0 胡麻油 1 ごま 1 トマト 35 米粉 10 オートミール 5 バナナ 10 砂糖 4 油 4 豆乳 10 ベーキングパウダー 0	米 45 味噌 8 だし 0 さつま芋 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 魚 40 酒 みりん 0 八宝菜 30 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 ブルーベリー 10	米 45 鶏肉 40 にら 10 しょうが 1 にんにく 1 砂糖 2 味噌 2 醤油 0 ごま 1 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 0 だし 0 果物 30 玄米 5 米 15 塩 0 ちりめんじゃこ 5	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 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 しらす 10 果物 30 ヨーグルト 100 砂糖 10 レーズン 10
備考						

2024. 09. 30 月		火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○					
	味噌汁 (なす・油揚げ・ごま) ○					
	魚の塩麴焼き ○					
	豆苗ともやしのウィンナー炒め ○					
梅おかか納豆 黄 1						
おやつ	よもぎ蒸しパン 白 12					
	牛乳 ○					
材 料	米 45					
 0					
	味噌 8					
	だし 0					
	なす 10					
	油揚げ 10					
	ごま 2					
 0					
	魚 40					
	塩麴 0					
 0					
	豆苗 20					
	もやし 20					
	ウィンナー 20					
	油 1					
 0					
	納豆 20					
	梅干し 0					
	醤油麴 0					
	ごま 2					
	鰹節 2					
 0					
	米粉 10					
	豆乳 20					
	砂糖 5					
	レーズン 5					
	よもぎ 3					
ベーキングパウダー 0						
..... 0						
牛乳 150						
..... 0						
備考						