

	月	火	水	木	2024. 11. 01 金	2024. 11. 02 土
昼食					ごはん ○ 味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 塩麴ポテトサラダ 黄9 たくあん ○	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					玄米ゴマせんべい ○ レーズン ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材 料					米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 ..... 0 鶏肉 40 こんにやく 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 たくあん 10 ..... 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 ..... 0 レーズン 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 塩麴 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						

	2024.11.04 月	2024.11.05 火	2024.11.06 水	2024.11.07 木	2024.11.08 金	2024.11.09 土
昼食		梅おかかごはん ○ 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 きんぴられんこん ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚のカレームニエル 黄17 大豆ツナサラダ 伊5 金時豆 ○	ごはん ○ 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のおろし煮 ○ ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 わかめ納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○ 大根と鶏の味噌煮 黒31 しめじの醤油煮 腸25 人参しりしり 黄23	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
	おやつ	バナナヨーグルト ○	みかん寒天 白28 焼塩せんべい ○	ふかし芋 ○ 牛乳 ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料		米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 あおさ 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 0 みりん 0 砂糖 4 れんこん 20 人参 20 ピーマン 10 だし 0 みりん 0 ごま 2 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 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 0 油 2 にんにく 1 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 0 金時豆 13 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 米 20 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麴 0 ごま 2 さつまいも 50 牛乳 150	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 ごま 2 鶏肉 30 大根 30 しいたけ 5 人参 10 味噌 2 醤油 0 砂糖 1 ほんしめじ 20 ちりめんじゃこ 5 みりん 0 ごま 1 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 玄米おかき 20 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					

	2024.11.11 月	2024.11.12 火	2024.11.13 水	2024.11.14 木	2024.11.15 金	2024.11.16 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 洋風切り干し大根 黒18 コーン納豆 黄1	糸こんにゃくそばろごはん 青27 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) ○ 魚と野菜塩麹蒸し 青24 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁(あおさ・じゃが芋・ごま) ○ 鶏の塩麹焼き 青18 ひじきの煮物 給56 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(かぶ・油揚げ・わかめ) ○ 魚のしょうが煮 ア32 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 梅おかか納豆 黄1	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ○ 味噌汁(さつま芋・しめじ・ごま) ○ 魚の竜田揚げ 黄3 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	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	ミックスヨーグルト ○ ブルーベリー ○	柿の葉のメープルごま絡め 白19 ちりめんじゃこ ○	ホットケーキ ○ レーズン ○	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 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 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 納豆 20 コーン 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 豚ひき肉 30 糸こんにゃく 15 しょうが 1 ごま 1 油 1 みりん 醤油 酒 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 さつま芋 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 ..... 0 魚 40 キャベツ 20 ぶなしめじ 10 人参 15 玉ねぎ 10 にんにく 1 味噌 1 みりん 酒 塩麹 0 ..... 0 果物 30 ヨーグルト 80 みかん缶 20 りんご缶 10 オリゴ糖 1 ..... 0 ブルーベリー 10 ..... 0	米 40 大麦 5 ..... 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 ごま 2 ..... 0 鶏肉 40 塩麹 0 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 ごま 1 ..... 0 果物 30 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 かぶ 20 油揚げ 5 わかめ 1 ..... 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 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 ..... 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 ..... 0 鰹節 2 ..... 0 *ホットケーキミックス 20 豆乳 10 レーズン 10 ..... 0	米 45 ツナ 20 大豆 20 塩昆布 3 ごま 1 ..... 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 ほんしめじ 5 ごま 2 ..... 0 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 油 3 酒 みりん 0 ..... 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. 11. 18 月	2024. 11. 19 火	2024. 11. 20 水	2024. 11. 21 木	2024. 11. 22 金	2024. 11. 23 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	鶏のごま味噌煮丼 黒26	
	味噌汁 (もやし・油揚げ・ごま) ○	味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○	味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) ○	味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) ○	
食	魚の照り焼き A25	里芋ひき肉煮物 B39	鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16	魚のソテー味噌ソース B17	高野豆腐のツナそぼろ 黒5	
	小松菜とツナの塩昆布和え 黄54	人参とピーマンのきんぴら 黄31	ワカメとツナの炒め物 黒17	果物 ○	果物 ○	
おやつ	しらす海苔納豆 黄1		金時豆 ○	キャベツ納豆 黄1		
	レーズンりんご煮 白36	きな粉ヨーグルト ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	よもぎ米粉クッキー 白6	玄米ぼん煎餅 ○	
つ	焼塩せんべい ○	果物 ○	焼塩せんべい ○	果物 ○	ちりめんじゃこ ○	
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	
	..... 0	鰹節 1	大麦 5	..... 0	鶏肉 40	
料	味噌 8	梅干し 0	..... 0	味噌 8	にら 10	
	だし 0	..... 0	味噌 8	だし 0	しょうが 1	
.....	もやし 10	味噌 8	だし 0	ほうれん草 10	にんにく 1	
	油揚げ 10	だし 0	かぼちゃ 25	玉ねぎ 10	砂糖 2	
.....	ごま 2	もずく 10	玉ねぎ 10	ごぼう 10	味噌 2	
	..... 0	えのきたけ 10	ごま 2	..... 0	醤油 0	
.....	魚 40	ごま 2	..... 0	魚 40	ごま 1	
	酒 醤油 みりん 0	..... 0	じゃがいも 20	白みそ 8	..... 0	
.....	砂糖 2	里芋 30	蒸し大豆 20	砂糖 3	味噌 8	
	油 1	鶏ひき肉 20	鮭 30	みりん 酢 0	だし 0	
.....	..... 0	人参 20	だし 酒 みりん 醤油 0	米粉 2	人参 20	
	小松菜 15	しょうが 1	青のり 1	オリーブ油 2	玉ねぎ 20	
.....	ツナ缶 5	砂糖 1	..... 0	..... 0	あおさ 2	
	塩昆布 0.5	みりん 1	わかめ 20	果物 30	..... 0	
.....	ごま油 0.5	醤油 1	ツナ 10	..... 0	ツナ 30	
	すりごま 1	油 1	にんにく 醤油 0	納豆 20	高野豆腐 10	
.....	..... 0	..... 0	胡麻油 1	キャベツ 20	人参 20	
	納豆 20	人参 30	ごま 1	醤油麹 0	ごま 1	
.....	しらす 10	ピーマン 10	..... 0	ゴマ 2	甜菜糖 2	
	海苔 1	醤油 みりん 鰹節 0	金時豆 13	..... 0	醤油 だし 0	
.....	ごま 2	甜菜糖 1	..... 0	米粉 15	..... 0	
	醤油麹 0	ごま油 1	果物 20	豆腐 5	果物 30	
.....	..... 0	ごま 2	ヨーグルト 70	よもぎ 3	..... 0	
	りんご 35	..... 0	粉寒天 0	砂糖 5	玄米 5	
.....	レーズン 8	ヨーグルト 80	..... 0	豆乳 4	米 15	
	レモン 1	きなこ 2	米 20	油 4	塩 0	
.....	..... 0	オリゴ糖 1	塩 0	きな粉 5	..... 0	
	米 20	すりごま 2	..... 0	..... 0	ちりめんじゃこ 5	
.....	塩 0	..... 0	..... 0	果物 30	..... 0	
	..... 0	果物 30	..... 0	..... 0	..... 0	
備考						

	2024.11.25 月	2024.11.26 火	2024.11.27 水	2024.11.28 木	2024.11.29 金	2024.11.30 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	ごはん ○
	味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) ○	味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) ○	わかめとコーンのスープ 青20	味噌汁(小松菜・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・わかめ) ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の塩麩焼き ○	鮭とねぎの味噌焼き 黒27	豚肉のリンゴソース煮 黒37	魚の煮つけ 伊10	豆腐ハンバーグ 青2	人参納豆 黄1
	豆苗ともやしのベーコン炒め ○	さつまいもおから煮 菜52	ほうれん草のカレー風味炒め 黄54	かぼちゃ胡麻和え ア52	人参じゃこ炒め 青1	しらす ○
梅おかか納豆 黄1	しらす ○	果物 ○	コーン納豆 黄1		果物 ○	
おやつ	よもぎ蒸しパン 白12	みかんヨーグルト ○	りんごのパウンドケーキ 白8	寒天人参オレンジゼリー 白29	玄米ゴマせんべい ○	ヨーグルト ○
	牛乳 ○	レーズン ○		焼塩せんべい ○	ブルーネン ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	0	0	大麦 5	0	鰹節 1	0
	味噌 8	味噌 8	0	味噌 8	梅干し 0	味噌 10
	だし 0	だし 0	わかめ 2	だし 0	0	だし 0
	豆腐 15	ブロッコリー 20	コーン 10	小松菜 25	味噌 8	豚肉 35
	ねぎ 5	人参 20	豆腐 15	玉ねぎ 10	だし 0	じゃがいも 30
	わかめ 2	ごま 2	ごま 2	あおさ 2	さつまいも 20	玉ねぎ 30
	0	0	中華だし 塩 0	0	玉ねぎ 10	人参 30
	魚 40	鮭 40	0	魚 40	わかめ 2	すりごま 5
	塩麩 0	ねぎ 20	豚肉 40	酒 みりん 醤油 0	0	油 1
	0	味噌 7	玉ねぎ 3	0	鶏ひき肉 30	あおさ 1
	豆苗 20	にんにく 0	りんご 10	かぼちゃ 30	豆腐 20	0
	もやし 20	しょうが 0	味噌 3	ごま 3	ひじき 2	納豆 20
	★ベーコン 20	砂糖 0	酒 醤油 しょうが 0	0	ねぎ 5	人参 20
	油 1	油 0	0	納豆 20	片栗粉 10	醤油麩 0
	0	0	ほうれん草 20	コーン 20	おから 5	ごま 2
	納豆 20	さつまいも 30	コーン缶 5	醤油麩 0	油 0.5	0
	梅干し 0	おから 20	ツナ缶 5	ゴマ 2	しょうが 醤油 みりん 0	しらす 10
	醤油麩 0	豆乳 10	油 1	0	ごま 2	0
	ごま 2	ねぎ 2	カレー粉 ニンニク 塩 0	人参 25	0	果物 30
	鰹節 2	白菜 20	0	オレンジジュース 90	0	0
	0	ゴマ油 2	果物 30	粉寒天 2	人参 30	ヨーグルト 100
	米粉 10	しょうが 1	0	砂糖 2	じゃこ 6	砂糖 10
	豆乳 20	醤油 0	*小麦粉 15	0	みりん 酒 塩 0	0
	砂糖 5	ごま 1	オートミール 5	米 20	青のり 1	0
	レーズン 5	0	砂糖 5	塩 0	油 1	レーズン 10
	よもぎ 3	しらす 10	りんご 20	0	ごま 2	0
	0	0	豆乳 20	0	0	0
	ベーキングパウダー 0	ヨーグルト 80	油 3	0	玄米 20	0
	0	みかん缶 30	0	0	ごま 1	0
	牛乳 150	オリゴ糖 1	0	0	米油 ごま油 0	0
	0	0	0	0	塩 0	0
		レーズン 10	0	0	ブルーネン 10	0
	備考					