

	2025.09.01 月	2025.09.02 火	2025.09.03 水	2025.09.04 木	2025.09.05 金	2025.09.06 土
昼食	ごはん ○	そうめん ○	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) ○	鶏の塩麹焼き 青18	味噌汁 (さつま芋・厚揚げ・ごま) ○	味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) ○	具だくさん豚汁 ○
食	魚の昆布蒸し 子46	塩麹ポテトサラダ 黄9	魚の塩麹トマトソース カ55	魚のソテー味噌ソース ピ17	鶏とゴボウのさっと煮 ピ4	人参納豆 黄1
	洋風切り干し大根 黒18	果物 ○	人参しりしり 黄23	大豆ツナサラダ 伊5	きんぴられんこん ○	しらす ○
	梅のり納豆 黄1		冷奴 ○	おくら納豆 黄1	しらす ○	果物 ○
おやつ	よもぎ水ようかん ○	みかんヨーグルト ○	米粉バナナケーキ 白21	ぶどうゼリー ○	南部せんべい ○	ヨーグルト ○
	ちりめんじゃこ ○	ブルーベリー ○		玄米おかき ○		レーズン ○
材	米 45	*そうめん 80	米 40	米 45	米 45	米 45
 0	ねぎ 2	大麦 5 0 0 0
	味噌 8	鰹節 2 0	味噌 8	味噌 8	味噌 10
	だし 0	ごま 1	味噌 8	だし 0	だし 0	だし 0
	もやし 10	めんつゆ 0	だし 0	かぼちゃ 25	さつま芋 10	豚肉 35
	油揚げ 10 0	さつまいも 20	玉ねぎ 10	玉ねぎ 10	じゃがいも 30
	ごま 2	鶏肉 40	厚揚げ 10	ごま 2	ごぼう 10	玉ねぎ 30
 0	塩麹 0	ごま 2 0 0	人参 30
	魚 40	油 1 0	魚 40	鶏肉 30	すりごま 5
	昆布 2 0	魚 40	白みそ 8	ごぼう 30	油 1
	酒 塩 醤油 0	じゃがいも 30	酒 0	砂糖 3	ねぎ 20	あおさ 1
 0	きゅうり 10	塩麹 0	みりん 酢 0	もやし 30 0
	切り干し大根 10	人参 10	トマト 20	米粉 2	ごま 1	納豆 20
	人参 8	コーン缶 10 0	オリーブ油 2	しょうが 1	人参 20
	にんにく 1	ツナ缶 10	人参 30 0	酒 みりん 醤油 0	醤油麹 0
	★ベーコン 5	おから 10	ツナ 5	大豆水煮 20 0	ごま 2
	★ブイヨン 0	塩麹 0	醤油 酒 0	ツナ缶 8	れんこん 20 0
 0 0	ごま 1	玉ねぎ 5	人参 20	しらす 10
	納豆 20	果物 30	ゴマ油 1	人参 5	ピーマン 10 0
	梅干し 0 0 0	オリゴ糖 1	だし 醤油 0	果物 30
	のり 1	ヨーグルト 80	豆腐 20	油 1	みりん 0 0
	醤油麹 0	みかん缶 30	醤油麹 0	塩 酢 パセリ 片栗粉 0	ごま 2	ヨーグルト 100
	ゴマ 2	オリゴ糖 1	すりごま 2 0	油 1	砂糖 10
 0 0 0	納豆 20 0 0
	小豆 40	ブルーベリー 10	米粉 10	おくら 10	しらす 10	レーズン 10
	よもぎ 2 0	オートミール 5	ごま 2 0 0
	寒天 1 0	バナナ 10	醤油麹 鰹節 0	*小麦 10 0
 0 0	砂糖 4 0	ごま 3 0
	ちりめんじゃこ 5 0	油 4	ぶどうジュース 90	塩 重曹 *でん粉 0 0
 0 0	豆乳 10	寒天 1 0 0
 0 0	ベーキングパウダー 0	砂糖 2 0 0
 0 0 0 0 0 0
 0 0 0	玄米おかき 20 0 0
備考						

	2025.09.08 月	2025.09.09 火	2025.09.10 水	2025.09.11 木	2025.09.12 金	2025.09.13 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁 (アロコリ・人参・あおさ) ○	味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・わかめ) ○	味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) ○	味噌汁 (なす・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・ごま) ○	おろし人参ツナ ○
食	魚の塩焼き ○	豆腐ハンバーグ 青2	鶏のカレー醤油煮 赤14	魚とピーマンの味噌炒め ピ27	魚の照り焼き ア25	ヨーグルト ○
	もずくときゅうりの酢の物 さ89	人参胡麻サラダ 伊14	おくら梅かつお節和え ○	かぼちゃとツナの塩煮 ピ12	しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	牛乳 ○
	コーン納豆 黄1		果物 ○	わかめ納豆 黄1	トマト ○	果物 ○
おやつ	ミックスジュース 白33	フルーツヨーグルト ○	かぼちゃのﾊﾞｯｸﾞﾄﾞｰｷｰ 白15	サラダチキン ○	お誕生日ケーキ 白25	玄米ぼん煎餅 ○
	焼塩せんべい ○	レーズン ○		きゅうりスティック ○		ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
 0	鯉節 1	大麦 5 0 0	★カレールー 0
	味噌 8	梅干し 0 0	味噌 8	味噌 8	じゃがいも 30
	だし 0 0	味噌 8	だし 0	だし 0	人参 25
	ブロッコリー 20	味噌 8	だし 0	なす 15	小松菜 25	玉ねぎ 35
	人参 10	だし 0	じゃがいも 20	玉ねぎ 15	玉ねぎ 10	鶏肉 40
	あおさ 2	さつま芋 20	玉ねぎ 10	ごま 1	ごま 2	油 1
 0	玉ねぎ 10	わかめ 2 0 0 0
	魚 40	わかめ 2 0	魚 40	魚 40	人参 30
	塩 0 0	鶏肉 40	ピーマン 10	酒 醤油 みりん 0	ツナ 20
 0	鶏ひき肉 30	人参 20	ぶなしめじ 20	砂糖 2	すりごま 2
	もずく 20	豆腐 20	醤油 みりん カレー粉 0	味噌 8	油 1	ごま油 1
	きゅうり 10	ひじき 2	油 1	みりん 酒 塩 0 0	塩麴 0
	塩 りんご酢 0	ねぎ 5 0	油 1	じゃがいも 30 0
	砂糖 醤油 0	片栗粉 10	おくら 20 0	しらす 8	ヨーグルト 100
 0	おから 5	梅干し 0	かぼちゃ 40	よもぎ 2	砂糖 10
	納豆 20	油 1	かつお節 0	ツナ 10	塩 0 0
	コーン 20	しょうが 醤油 みりん 0	だし 0	パセリ 1 0	牛乳 150
	醤油麴 0	ごま 2	ごま 2	酒 みりん 塩 0	トマト 35 0
	ゴマ 2 0 0 0 0	果物 30
 0	人参 30	果物 30	納豆 20	豆乳 8 0
	バナナ 15	醤油麴 酢 砂糖 0 0	塩蔵わかめ 10	米粉 13	玄米 5
	みかん缶 15	胡麻油 1	かぼちゃ 20	醤油麴 0	ベーキングパウダー 0	米 15
	牛乳 30	ごま 1	豆乳 10	ごま 2	りんごジュース 9	塩 0
	レモン 1 0	*ホットケーキミックス 20 0	あぶら 6 0
 0	ヨーグルト 80	甜菜糖 5	鶏肉 20	甜菜糖 2	ちりめんじゃこ 5
	米 20	バナナ 10	油 5	塩 砂糖 0	メープルシロップ 3 0
	塩 0	みかん缶 10 0 0	ジャム 3 0
 0	オリゴ糖 1 0	きゅうり 20	オートミール 2 0
	 0		醤油麴 0 0	
		レーズン 10	 0		
	 0				
備考						

	2025.09.15 月	2025.09.16 火	2025.09.17 水	2025.09.18 木	2025.09.19 金	2025.09.20 土
昼食		鶏ごぼうの釜めし ○ 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○ 魚の塩麴焼き ○ おくらとトマトの中華サラダ ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ） ○ 豚しゃぶしゃぶ塩麴風味 腸55 青のり粉ふき芋 ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○ 魚のしょうが煮 A3 2 かぼちゃ胡麻和え A5 2 コーン納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○ 鶏のさっぱり煮 青2 大豆ことことトマト 赤9	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
	おやつ	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	みかん寒天 白2 8 南部せんべい ○	ふかし芋 ○ 牛乳 ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料		米 45 鶏ごぼうの釜めし 30 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 玉ねぎ 10 0 魚 40 塩麴 0 0 おくら 15 トマト 20 ツナ 20 ぼん酢 0 ゴマ油 1 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 0 果物 30 0	米 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 わかめ 2 0 豚肉 30 キャベツ 20 えのきたけ 10 塩麴 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 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 *でん粉 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 かぼちゃ 30 ごま 3 0 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 0 さつまいも 50 0 牛乳 150 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 ごま 2 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 水煮大豆 30 ★ウィナー 15 じゃがいも 20 ピーマン 5 0 トマト缶 10 ケチャップ 醤油 砂糖 0 オリーブ油 1 0 玄米 5 米 15 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 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 0 納豆 20 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 0 しらす 10 果物 30 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 レーズン 10 0
	備考					

	2025.09.22 月	2025.09.23 火	2025.09.24 水	2025.09.25 木	2025.09.26 金	2025.09.27 土
昼食	ごはん ○		雑穀ごはん ○	ごはん ○	野菜うどん 子71	カレーライス ○
	味噌汁(なす・玉ねぎ・ごま) ○		味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁(ブロッコリー・人参・あおさ) ○	魚の竜田揚げ 黄3	おろし人参ツナ ○
食	魚の醤油麴焼き ○		魚の照り焼き ア25	魚のゴマ味噌がけ ア27	高野豆腐のツナそぼろ 黒5	ヨーグルト ○
	豆苗ともやしのベーコン炒め ○		ワカメとツナの炒め物 黒17	トマト ○	果物 ○	牛乳 ○
	梅おかか納豆 黄1		金時豆 ○	しらす海苔納豆 黄1		果物 ○
おやつ	芋おはぎ 白31		人参おからケーキ ○	柿 ^カ のメ ^{フル} ごま絡め 白19	玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○
				醤油せんべい ○	ブルーネン ○	ちりめんじゃこ ○
材	米 45		米 40	米 45	*うどん 80	米 45
	味噌 8		味噌 8	味噌 8	人参 10	★カレールー 0
料	だし 0		だし 0	だし 0	ほうれん草 10	じゃがいも 30
	なす 15		なす 0	ブロッコリー 20	油揚げ 5	人参 25
	玉ねぎ 15		豆腐 10	人参 10	酒 0	玉ねぎ 35
	ごま 1		玉ねぎ 20	あおさ 2	醤油 0	鶏肉 40
	魚 40		あおさ 2	魚 40	みりん 0	油 1
	醤油麴 0		魚 40	米粉 2	ゴマ油 1	人参 30
	ごま 2		酒 0	しょうが 0	しょうが 0	ツナ 20
	豆苗 20		砂糖 2	砂糖 10	魚 40	すりごま 2
	もやし 20		油 1	味噌 8	しょうが 0	ごま油 1
	★ベーコン 20		わかめ 20	ごま 4	片栗粉 0	塩麴 0
	油 1		ツナ 10	酒 0	みりん 0	ヨーグルト 100
	納豆 20		にんにく 0	トマト 35	ツナ 30	砂糖 10
	梅干し 0		醤油 0	納豆 20	高野豆腐 10	牛乳 150
	醤油麴 0		胡麻油 1	しらす 10	人参 20	果物 30
	ごま 2		ごま 1	海苔 1	ごま 1	玄米おかき 20
	鰹節 2		金時豆 13	ごま 2	甜菜糖 2	ちりめんじゃこ 5
	米 20		おから 10	醤油麴 0	醤油 0	0
	さつまいも 10		人参 10	かぼちゃ 30	果物 30	0
	塩 0		*小麦粉 15	メープルシロップ 3	玄米 20	0
	あんこ 20		ベーキングパウダー 0	ごま 2	ごま 1	0
	よもぎ 2		砂糖 2	米 20	米油 0	0
			油 2	米 20	ごま油 0	0
			りんごジュース 5	砂糖 1	塩 0	0
			豆乳 5	醤油 0	ブルーネン 10	0
			レーズン 5			0
備考						

	2025.09.29 月	2025.09.30 火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○	ごはん ○				
	味噌汁 (豆腐・キャベツ・ごま) ○	味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・わかめ) ○				
食	魚の照り焼き ア25	魚と野菜塩麴蒸し 青24				
	きゅうりとツナの酢の物 ピ20	人参とピーマンのきんぴら 黄31				
	コーン納豆 黄1	冷奴 ○				
おやつ	よもぎ蒸しパン 白12	バナナヨーグルト ○				
	牛乳 ○					
材	米 45	米 45				
	味噌 8	味噌 8				
料	だし 0	だし 0				
	豆腐 15	さつま芋 20				
酒	キャベツ 15	玉ねぎ 10				
	ごま 2	わかめ 2				
油	魚 40	魚 40				
	酒 醤油 みりん 0	キャベツ 20				
砂糖	砂糖 2	ぶなしめじ 10				
	油 1	人参 15				
きゅうり	きゅうり 20	玉ねぎ 10				
	ツナ 10	にんにく 1				
酢	酢 醤油 みりん 0	味噌 1				
	納豆 20	みりん 酒 塩麴 0				
コーン	コーン 20	人参 30				
	醤油麴 0	ピーマン 10				
ゴマ	ゴマ 2	醤油 みりん 鯉節 0				
	米粉 10	甜菜糖 1				
豆乳	豆乳 20	ごま油 1				
	砂糖 5	ごま 2				
レーズン	レーズン 5	豆腐 20				
	よもぎ 3	醤油麴 0				
ベーキングパウダー	ベーキングパウダー 0	すりごま 2				
	牛乳 150	ヨーグルト 80				
備考		バナナ 30				
		オリゴ糖 0				
		オートミール 5				
		すりごま 2				