

	2025. 12. 01 月	2025. 12. 02 火	2025. 12. 03 水	2025. 12. 04 木	2025. 12. 05 金	2025. 12. 06 土	
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	野菜うどん 子71	ごはん ○	
	味噌汁（ブロッコリー・人参・あおさ） ○	味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） ○	味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） ○	魚の塩焼き ○	ポトフ ○	
	魚のゴマ味噌がけ ア27	魚の煮つけ 伊10	塩麹ニラレバ 赤12	魚のおろしポン酢 ○	青のり粉ふき芋 ○	おろし人参ツナ ○	
	人参しりしり 黄23	さつま芋おから煮 菜52	人参じゃこ炒め 青1	かぼちゃ胡麻和え ア52	果物 ○	ヨーグルト ○	
	梅のり納豆 黄1	しらす ○	果物 ○	コーン納豆 黄1		果物 ○	
おやつ	よもぎ水ようかん ○	フルーツヨーグルト ○	ふかし芋 ○	米粉の和風ケーキ 白21	南部せんべい ○	玄米おかき ○	
	ちりめんじゃこ ○	ブルーン ○	牛乳 ○			ちりめんじゃこ ○	
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	*うどん 80	米 45	
 0 0	大麦 5 0	人参 10 0	
	味噌 8	味噌 8 0	味噌 8	ほうれん草 10	鶏肉 40	
	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0	油揚げ 5	じゃが芋 30	
	ブロッコリー 20	もずく 10	だし 0	大根 15	だし 0	人参 20	
	人参 10	豆腐 15	さつま芋 20	玉ねぎ 10	酒 0	玉ねぎ 40	
	あおさ 2	玉ねぎ 10	玉ねぎ 10	わかめ 1	醤油 0	★ブイヨン 0	
 0 0	わかめ 2 0	みりん 0	油 1	
	魚 40	魚 40 0	魚 40	塩 0	塩 0	
	米粉 2	酒 みりん 醤油 0	レバー 20	大根 20	ゴマ油 1 0	
	酒 みりん しょうが 0 0	ニラ 20	酒 ポン酢 0 0	人参 30	
	砂糖 10	さつまいも 30	にんにく 1 0	魚 40	ツナ 20	
	味噌 8	おから 20	しょうが 1	かぼちゃ 30	塩 0	すりごま 2	
	ごま 4	豆乳 10	醤油 塩麹 酒 0	ごま 3 0	ごま油 1	
 0	ねぎ 2	油 1 0	じゃがいも 30	塩麹 0	
	人参 30	白菜 20	片栗粉 2	納豆 20	青のり 1 0	
	ツナ 5	ゴマ油 2	砂糖 1	コーン 20	しらす 5	ヨーグルト 100	
	醤油 酒 0	しょうが 1	ごま 1	醤油麹 0	塩 0	砂糖 10	
	ごま 1	醤油 0 0	ゴマ 2 0 0	
	ゴマ油 1	ごま 1	人参 30 0	果物 30	果物 30	
 0 0	じゃこ 6	米粉 10 0 0	
	納豆 20	しらす 10	みりん 酒 塩 0	豆乳 10	*小麦 10	玄米おかき 20	
	梅干し 0 0	青のり 1	オートミール 5	ごま 3 0	
	のり 1	ヨーグルト 80	油 1	よもぎ 3	塩 重曹 *でん粉 0	ちりめんじゃこ 5	
	醤油麹 0	バナナ 10	ごま 2	茹で小豆 5 0 0	
	ゴマ 2	みかん缶 10 0	油 4			
 0	オリゴ糖 1	果物 30	ベーキングパウダー 0			
	小豆 40 0 0 0			
	よもぎ 2	ブルーン 10	さつまいも 50				
	寒天 1 0 0				
 0		牛乳 150				
	ちりめんじゃこ 5	 0				
 0						
	備考		(バナナ・みかん缶)	(りんごジュース)			

	2025. 12. 08 月	2025. 12. 09 火	2025. 12. 10 水	2025. 12. 11 木	2025. 12. 12 金	2025. 12. 13 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 ○	梅おかかごはん ○	ごはん ○
	味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（じゃが芋・白菜・あおさ） ○	味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○	味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ） ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の照り焼き A25	鮭とねぎの味噌焼き 黒27	魚のおろし煮 ○	魚の竜田揚げ 黄3	豚肉のリンゴソース煮 黒37	人参納豆 黄1
	切り干し大根の煮物 給50	ちぎり豆腐おかか炒め 黒13	人参しりしり 黄23	ソーセージコロコロソテー 黒8	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	しらす ○
食	コーン納豆 黄1		果物 ○	梅おかか納豆 黄1		果物 ○
おやつ	サラダチキン ○	みかんヨーグルト ○	ｶﾅﾞﾁｬのﾒｰﾌﾞﾙごま絡め 白19	りんごのﾊﾞｳﾝﾄﾞｰｹｰｷ 白8	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	きゅうりスティック ○	レーズン ○	玄米ゴマせんべい ○		ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
 0	豚ひき肉 30	大麦 5 0	鰹節 1 0
	味噌 8	糸こんにゃく 15 0	味噌 8	梅干し 0	味噌 10
	だし 0	しょうが 1	味噌 8	だし 0 0	だし 0
料	人参 20	ごま 1	だし 0	もずく 10	味噌 8	豚肉 35
	玉ねぎ 20	油 1	じゃがいも 20	豆腐 15	だし 0	じゃがいも 30
	あおさ 2	みりん 醤油 酒 0	白菜 15	玉ねぎ 10	ほうれん草 15	玉ねぎ 30
 0 0	あおさ 2 0	人参 10	人参 30
	魚 40	味噌 8 0	魚 40	わかめ 2	すりごま 5
	酒 醤油 みりん 0	だし 0	魚 40	しょうが 片栗粉 醤油 0 0	油 1
	砂糖 2	かぼちゃ 25	大根 20	油 3	豚肉 40	あおさ 1
	油 1	玉ねぎ 10	みりん 1	酒 みりん 0	玉ねぎ 3 0
 0	ごま 2	醤油 1 0	りんご 10	納豆 20
	切り干し大根 10 0	砂糖 1	★ウィナー 15	味噌 3	人参 20
	油揚げ 5	鮭 40	だし 酒 0	じゃがいも 30	酒 醤油 しょうが 0	醤油麹 0
	人参 10	ねぎ 20 0	人参 30 0	ごま 2
	胡麻油 1	味噌 7	人参 30	油 1	ブロッコリー 20 0
	醤油 0	にんにく 1	ツナ 5	塩 砂糖 0	人参 10	しらす 10
	みりん 0	しょうが 1	醤油 酒 0	ごま 1	ごま 2 0
 0	砂糖 3	ごま 1 0	醤油麹 0	果物 30
	納豆 20	油 2	ゴマ油 1	納豆 20	砂糖 1 0
	コーン 20 0 0	梅干し 0 0	ヨーグルト 100
	醤油麹 0	豆腐 30	果物 30	醤油麹 0	玄米おかき 20	砂糖 10
	ゴマ 2	鰹節 1 0	ごま 2 0 0
 0	油 1	かぼちゃ 30	鰹節 2	ちりめんじゃこ 5	レーズン 10
	鶏肉 20	醤油 みりん 0	メーブルシロップ 3 0 0 0
	塩 砂糖 0	ごま 1	ごま 2	*小麦粉 15		
 0 0 0	オートミール 5		
	きゅうり 20	ヨーグルト 80	玄米 20	砂糖 5		
	醤油麹 0	みかん缶 30	ごま 1	りんご 20		
 0	オリゴ糖 1	米油 ごま油 0	豆乳 20		
	 0	塩 0	油 3		
備考		レーズン 10 0 0		
		(みかん缶)				

	2025. 12. 15 月	2025. 12. 16 火	2025. 12. 17 水	2025. 12. 18 木	2025. 12. 19 金	2025. 12. 20 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	* 冬至豚汁うどん ○	カレーライス ○
	味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○	味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） ○	高野豆腐のツナそぼろ 黒5	おろし人参ツナ ○
	魚の醤油麹焼き ○	鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16	鶏肉の梅味噌煮 青15	魚の味噌煮 黄19	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	ヨーグルト ○
	果物 ○	ウィンナーと人参のきんぴら 伊16	ほうれん草のカレー風味炒め 黄54	八宝菜 ○	果物 ○	牛乳 ○
	梅おかか納豆 黄1		しらす ○	大根納豆 黄1		果物 ○
おやつ	お誕生日ケーキ 白25	きな粉ヨーグルト ○	よもぎ蒸しパン 白12	みかん寒天 白28	お誕生日ケーキ 白25	玄米ぼん煎餅 ○
		果物 ○	牛乳 ○	焼塩せんべい ○		ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	* うどん 80	米 45
 0	鰹節 1	大麦 5 0	豚肉 10	★カレールー 0
	味噌 8	梅干し 0 0	味噌 8	人参 5	じゃがいも 30
	だし 0 0	味噌 8	だし 0	大根 10	人参 25
	豆腐 15	味噌 8	だし 0	さつま芋 20	かぼちゃ 10	玉ねぎ 35
	キャベツ 15	だし 0	もずく 10	玉ねぎ 10	味噌 8	鶏肉 40
	ごま 2	人参 20	豆腐 15	わかめ 2	油 1	油 1
 0	玉ねぎ 20	玉ねぎ 10 0	だし 0 0
	魚 40	あおさ 2 0	魚 40 0	人参 30
	醤油麹 0 0	鶏肉 30	しょうが 1	ツナ 30	ツナ 20
	ごま 2	じゃがいも 20	こんにゃく 10	味噌 5	高野豆腐 10	すりごま 2
 0	蒸し大豆 20	人参 10	砂糖 3	人参 20	ごま油 1
	果物 30	鮭 30	玉ねぎ 10	酒 2	ごま 1	塩麹 0
 0	だし 酒 みりん 醤油 0	梅干し だし 0	みりん 1	甜菜糖 2 0
	納豆 20	青のり 1	味噌 5 0	醤油 だし 0	ヨーグルト 100
	梅干し 0 0 0	八宝菜 30 0	砂糖 10
	醤油麹 0	★ウィナー 20	ほうれん草 20 0	ブロッコリー 20 0
	ごま 2	人参 30	コーン缶 5	納豆 20	人参 10	牛乳 150
	鰹節 2	玉ねぎ 20	ツナ缶 5	大根 20	ごま 2 0
 0	酒 みりん 醤油 0	油 1	醤油麹 0	醤油麹 0	果物 30
	豆乳 8	油 1	カレー粉 ニンニク 塩 0	ごま 2	砂糖 1 0
	米粉 13	ごま 2 0 0 0	玄米 5
	ベーキングパウダー 0 0	しらす 10	みかん 15	果物 30	米 15
	りんごジュース 9	ヨーグルト 80 0	オレンジジュース 75 0	塩 0
	あぶら 6	きなこ 2	米粉 10	寒天 1	豆乳 8 0
	甜菜糖 2	オリゴ糖 1	豆乳 20	砂糖 2	米粉 13	ちりめんじゃこ 5
	メープルシロップ 3	すりごま 2	砂糖 5 0	ベーキングパウダー 0 0
	ジャム 3 0	レーズン 5	米 20	りんごジュース 9 0
	オートミール 2	果物 30	よもぎ 3	塩 0	あぶら 6 0
 0 0	ベーキングパウダー 0 0	甜菜糖 2 0
		 0		メープルシロップ 3 0
			牛乳 150		ジャム 3 0
		 0		オートミール 2 0
備考		(みかん)	(りんごジュース)			

	2025. 12. 22 月	2025. 12. 23 火	2025. 12. 24 水	2025. 12. 25 木	2025. 12. 26 金	2025. 12. 27 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	チキンライス ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	ごはん ○
	味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○	味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） ○	ポトフ ○	味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） ○	味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の柚子味噌焼き ○	魚のしょうが煮 ア32	ブロッコリ-醤油麴胡麻和え ○	魚の昆布蒸し 子46	鶏じゃがよもぎ風味 黒38	人参納豆 黄1
	きんぴられんこん ○	ワカメとツナの炒め物 黒17	果物 ○	かぼちゃ胡麻和え ア52	ほうれん草とツナの塩昆布和え 黄54	しらす ○
おやつ	コーン納豆 黄1	金時豆 ○		梅おかか納豆 黄1		果物 ○
	醤油せんべい ○	バナナヨーグルト ○	クリスマスバナナケーキ 白21	りんごのコンポート 白35	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
材料			果物 ○	玄米ゴマせんべい ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材料	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45
 0 0	鶏肉 20 0	鰹節 1 0
	味噌 8	味噌 8	ケチャップ 10	味噌 8	梅干し 0	味噌 10
	だし 0	だし 0	★ブイヨン 0	だし 0 0	だし 0
	もずく 10	小松菜 25	玉ねぎ 10	大根 15	味噌 8	豚肉 35
	豆腐 15	玉ねぎ 10	人参 10	玉ねぎ 10	だし 0	じゃがいも 30
	玉ねぎ 10	ごま 2	油 1	わかめ 1	豆腐 15	玉ねぎ 30
 0 0	パセリ 0 0	キャベツ 15	人参 30
	魚 40	魚 40 0	魚 40	ごま 2	すりごま 5
	味噌 3	しょうが 1	鶏肉 40	昆布 2 0	油 1
	砂糖 3	酒 みりん 醤油 0	じゃが芋 30	酒 塩 醤油 0	鶏肉 30	あおさ 1
	ゆず 1	砂糖 2	人参 20 0	じゃがいも 30 0
	みりん 酒 0 0	玉ねぎ 40	かぼちゃ 30	人参 10	納豆 20
 0	わかめ 20	★ブイヨン 0	ごま 3	玉ねぎ 15	人参 20
	れんこん 20	ツナ 10	油 1 0	よもぎ 1	醤油麴 0
	人参 20	にんにく 醤油 0	塩 0	納豆 20	油 1	ごま 2
	ピーマン 10	胡麻油 1 0	梅干し 0	塩麴 0 0
	だし 醤油 0	ごま 1	ブロッコリー 30	醤油麴 0 0	しらす 10
	みりん 0 0	醤油麴 0	ごま 2	ほうれん草 20 0
	ごま 2	金時豆 13	すりごま 2	鰹節 2	ツナ缶 5	果物 30
	油 1 0 0 0	塩昆布 0.5 0
 0	ヨーグルト 80	果物 30	りんご 35	ごま油 0.5	ヨーグルト 100
	納豆 20	バナナ 30 0	メープルシロップ 3	すりごま 1	砂糖 10
	コーン 20	オリゴ糖 0	米粉 10	レモン 1 0 0
	醤油麴 0	オートミール 5	オートミール 5	オートミール 5	玄米 5	レーズン 10
	ゴマ 2	すりごま 2	バナナ 10 0	米 15 0
 0 0	砂糖 4 0	塩 0 0
	米 20 0	油 4	玄米 20 0 0
	砂糖 1 0	豆乳 10	ごま 1 0 0
	醤油 0 0	ベーキングパウダー 0	米油 0	ちりめんじゃこ 5 0
 0 0 0	塩 0 0 0
 0 0 0 0 0 0
 0 0	果物 30 0 0 0
 0 0 0 0 0 0
備考		(バナナ)				