

2025.12.01 月		2025.12.02 火		2025.12.03 水		2025.12.04 木		2025.12.05 金		2025.12.06 土		
層	ごはん	○	ごはん	○	雑穀ごはん	○	ごはん	○	野菜うどん	子71	ごはん	○
食	味噌汁（プロッコリー・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	塩麹二ラレバ	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	葉52	人参じやこ炒め	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	○	果物	○
お	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	○
や	ちりめんじやこ	○	ブルーン	○	牛乳	○					ちりめんじやこ	○
材 料	米	45	米	45	米	40	米	45	*うどん	80	米	40
	味噌	8	味噌	8	大麦	5	味噌	8	人参	10	味噌	10
	だし	0	だし	0	味噌	8	だし	0	ほうれん草	10	だし	0
	プロッコリー	20	もずく	10	だし	0	大根	15	油揚げ	5	鶏肉	40
	人参	10	豆腐	15	さつま芋	20	玉ねぎ	10	だし	0	じやが芋	30
	あおさ	2	玉ねぎ	10	玉ねぎ	10	わかめ	1	酒	0	人参	20
	魚	40	魚	40	わかめ	2	魚	40	醤油	0	玉ねぎ	40
	米粉	2	酒	みりん	醤油	0	レバー	20	みりん	0	★ブイヨン	0
	酒	みりん	しょうが	0			ニラ	20	大根	20	油	0
	砂糖	10	さつまいも	30			酒	ポン酢	酒	0	人参	30
	味噌	8	おから	20			ポン酢	0	魚	40	ツナ	20
	ごま	4	豆乳	10	醤油	塩麹	酒	0	塩	0	すりごま	0
	ねぎ	2			塩麹	酒	0	ごま	3	ごま油	0	
	人参	30	白菜	20				ごま	3	塩麹	0	
	ツナ	5	ゴマ油	2				じやがいも	30			
	醤油	0	しょうが	1								
	ごま	1	醤油	0								
	ゴマ油	1	ごま	1								
	納豆	20	しらす	10								
	梅干し	0										
	のり	1	ヨーグルト	80								
	醤油麹	0	バナナ	10								
	ゴマ	2	みかん缶	10								
	小豆	40	オリゴ糖	1								
	よもぎ	2	ブルーン	10								
	寒天	1										
	ちりめんじやこ	5										
	0											
備 考			(バナナ・みかん缶)		(りんごジュース)							

