秋メニュー朝食A

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪朝食≫																											
ご飯	ご飯																										
玉ねぎとほうれん草の味噌汁	玉ねぎ																										
	ほうれん草																										
	味噌・和風だし				○													○									
鮭の塩焼き	銀鮭の切身																○										
肉野菜炒め	豚バラ														○												
	玉ねぎ																										
	もやし																										
	人参																										
	ニラ																										
調味料（塩こしょう・醤油）				○	○																						
切干大根の煮物	切干大根																										
	人参																										
	油揚げ				○																						
	干椎茸																										
調味料（砂糖・醤油・塩・みりん・だし・そばつゆ・ゴマ油）				○	○			○										○									
オレンジ	オレンジ																			○							

秋メニュー昼食A

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪昼食≫																											
親子丼	精白米																										
	鶏小間															○											
	玉ねぎ																										
	卵	○																									
調味料（砂糖・醤油・酒・豊漁だし・そばつゆ）				○	○													○									
豆腐の味噌汁	豆腐				○																						
	ワカメ																										
	味噌・豊漁だし				○													○									
ひじきの煮物	房州ひじき																										
	人参																										
	油揚げ				○																						
	干椎茸																										
	枝豆																										
調味料（砂糖・醤油・酒・そばつゆ・豊漁だし）				○	○													○									
プリン		○	○																								

秋メニュータ食A

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪夕食≫																											
ご飯	ご飯																										
キャベツと人参の味噌汁	キャベツ																										
	人参																										
調味料（味噌・豊漁だし）					○													○									
チキンステーキ	鶏モモ															○											
調味料（塩こしょう・鶏ガラ・醤油・ﾆﾝﾆｸ）				○	○																						
肉じゃが	豚バラ														○												
	玉ねぎ																										
	じゃが芋																										
	人参																										
	隠元																										
調味料（砂糖・醤油・酒・豊漁だし）				○	○													○									
もやしのゆかり和え	もやし																										
	ほうれん草																										
	人参																										
	黄パプリカ																										
	赤パプリカ																										
調味料（ゆかり）																						○					
ろくすけもちんのきな粉がけ	性学餅																										
	きな粉				○																						

秋メニュー朝食B

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪朝食≫																											
コッペパン	コッペパン	○	○	○																							
コンソメスープ	玉ねぎ																										
	人参																										
調味料（ﾋﾞｰﾌﾌﾞｲﾖﾝ・塩こしょう）		○	○	○	○									○		○											
ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン	○	○												○												
	玉ねぎ																										
	しめじ																										
	えのき																										
	キャベツ																										
調味料（塩こしょう）																											
ウィンナー	ウィンナー	○	○	○	○										○	○											
タマゴサラダ	タマゴサラダ	○	○	○	○											○											
	枝豆																										
	赤パプリカ																										
	黄色パプリカ																										
ルビー　1/8カット	ルビー																										

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪昼食≫																											
スタミナ丼	ご飯																										
	豚バラ														○												
	玉ねぎ																										
	人参																										
	ニラ																										
調味料（焼肉の塩だれ・塩こしょう・レモン）				○				○														○					
卵スープ	卵	○																									
	葱																										
	ワカメ																										
調味料（鶏ガラ・塩）																○											
ナムル	もやし																										
	人参																										
	ほうれん草																										
調味料（塩・味の素・ゴマ油）								○																			
ヤクルト	ヤクルト		○																								

秋メニュータ食B

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪夕食≫																											
ご飯	ご飯																										
なめこの味噌汁	なめこ																										
	ワカメ																										
	味噌・だし				○													○									
かに玉甘酢あんかけ	かに玉	○	○	○	○			○					○			○						○					
調味料（砂糖・塩・醤油・酢・片栗粉）				○	○																						
回鍋肉	豚バラ														○												
	人参																										
	キャベツ																										
	ピーマン																										
調味料（砂糖・醤油・酒・味噌・甜麺醤・オイスターソース・塩）				○	○			○																			
鶏肉と野菜の煮物	鶏小間															○											
	人参																										
	里芋																										
	蓮根																										
	隠元																										
	牛蒡																										
調味料（砂糖・塩・醤油・豊漁だし）				○	○													○									
パイナップル	パイナップル																										

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪朝食≫																											
ご飯	ご飯																										
もやしと小松菜の味噌汁	小松菜																										
	もやし																										
	味噌・和風だし				○													○									
豚肉の生姜焼き	豚バラ														○												
	人参																										
	玉ねぎ																										
	ピーマン																										
調味料（砂糖・醤油・酒・生姜）				○	○																						
玉子焼き	厚焼玉子	○	○		○													○									
ごぼうとキャベツのサラダ	ごぼうサラダ	○	○	○	○			○																			
	キャベツ																										
	黄パプリカ																										
	赤パプリカ																										
	人参																										
りんご	りんご																					○					

秋メニュー昼食C

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪昼食≫																											
麻婆丼	ごはん																										
	豚挽肉														○												
	木綿豆腐				○																						
	葱																										
	ニラ																										
調味料（砂糖・醤油・塩・黒こしょう・豆板醤・甜麺醤・鶏ガラ・　味噌・オイスターソース・酒・ゴマ油・片栗粉）				○	○			○								○											
ワカメスープ	葱																										
	ワカメ																										
調味料（鶏ガラ・塩・・醤油ゴマ・ゴマ油）				○	○			○								○											
春雨サラダ	春雨サラダ			○	○			○												○		○					
杏仁豆腐	杏仁豆腐		○		○																						

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
≪夕食≫																											
ご飯	ご飯																										
すまし汁	ワカメ																										
	葱																										
調味料（塩・醤油・豊漁だし）				○	○													○									
酢豚	豚バラ														○												
	玉ねぎ																										
	人参																										
	ピーマン																										
	椎茸																										
調味料（砂糖・醤油・酒・酢）				○	○																						
ロールキャベツの	ロールキャベツ	○	○	○	○										○												
トマト煮込み																											
調味料（コンソメ・ﾆﾝﾆｸ・塩・ﾄﾏﾄｿｰｽ）			○	○	○											○											
焼きビーフン	豚小間														○												
	焼ビーフン																										
	人参																										
	ピーマン																										
調味料（鶏ガラ・塩・酒・醤油・ゴマ油）				○	○			○								○											
さつま芋の甘煮	さつま芋																										
調味料（砂糖・塩・レモン汁）																											