



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	水	玄米ご飯 塩麴肉じゃが〜カリッ 塩麴〜 野菜のおかか和え 味噌汁	鶏肉 だし削り・かつお節・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・グリーンレ〜ス 太もやし・人参・小松菜 しめじ・大根・青ねぎ	玄米・精白米 じゃがいも・こんにゃく・塩麴・ごま油 黒砂糖
2	木	押し麦ご飯 さばの白味噌煮 春雨トマトサラダ わかめスープ	サバ・味噌 わかめ・出し昆布	ヨウカ 胡瓜・トマト・白菜・コーン 玉葱・人参	押し麦・精白米 三温糖 春雨・純米酢・黒砂糖・ごま油 ジャマ・ごま油
3	金	玄米ご飯 厚揚げ野菜の甘酢炒め 和風ホ〜トサラダ 味噌汁	厚揚げ・豚肉 味噌 出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ピーマン・人参 ブロッコリー・人参・コーン 太もやし・キャベツ・人参	玄米・精白米 ごま油・純米酢・黒砂糖・片栗粉 じゃがいも・ノイック マヨネーズ・三温糖
6	月	豚汁うどん 里いものそぼろあん 果物	豚肉・だし削り・出し昆布・味噌 大豆シシ	ごぼう・しめじ・人参・大根・青ねぎ インゲン りんご	うどん・こんにゃく 里芋・黒砂糖・片栗粉
7	火	玄米ご飯 鮭焼びたし ｶﾞﾌﾙ野菜の納豆和え 味噌汁	マサ 納豆・かつお粉 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	小松菜・人参・コーン なめこ・玉葱	玄米・精白米 三温糖 黒砂糖 麴
8	水	玄米ご飯 味噌野菜炒め 高野豆腐の含め煮 味噌汁	豚肉・味噌 高野 出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ニンニク 椎茸・大根・人参・インゲン ごぼう・白菜・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖・油・ごま油 黒砂糖 さつまいも
9	木	切干大根ご飯 さわらの蒲焼き 豆サラダ 煮干し粉入り味噌汁	油あげ さわら ミックスビーンズ もずく・豆腐・出し昆布・いりこ・味噌	切干大根・人参 キャベツ・人参・コーン・ブロッコリー えのき・青ねぎ	玄米・精白米・三温糖 片栗粉・油・黒砂糖 三温糖・ノイック マヨネーズ・純米酢
10	金	押し麦ご飯 薩摩芋の筑前煮 さっぱりみかんサラダ 味噌汁	鶏肉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・大根・ごぼう・インゲン キャベツ・胡瓜・みかん 小松菜・玉葱	おしむぎ・精白米 薩摩芋・油・黒砂糖 三温糖・純米酢・油
14	火	秋茄子と豆腐のW麻婆丼 ブロッコリー&トマト中華サラダ ゼリー	大豆シシ・豆腐・味噌 ツナルーク	玉葱・茄子・人参・ヨウカ・椎茸・ﾏﾂｻﾞﾅ ブロッコリー・トマト・コーン	精白米・玄米・片栗粉・油・黒砂糖 純米酢・黒砂糖・ごま油 和梨ゼリー
15	水	きのこごはん 白身魚の磯辺焼き 野菜の胡麻和え 味噌汁	油あげ 白身魚・青のり わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	しめじ・えのき・人参 小松菜・人参・太もやし 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 小麦粉・油 黒砂糖・ジャマ 麴
16	木	押し麦ご飯 自然派カリッ 丸 明治ごぼうﾒﾂｶｼ しらす野菜の納豆和え 味噌汁	自然派カリッ 丸 明治ごぼうﾒﾂｶｼ しらす干し・納豆・のり・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参 白菜・人参・青ねぎ	おしむぎ・精白米 油・中濃ソース 黒砂糖 さつまいも
17	金	玄米ご飯 あじの南部焼き 栄養いっぱい煮物 味噌汁	あじ 芽ヒジキ・高野・出し昆布・いりこ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・切干大根・インゲン 太もやし・人参・ﾂﾂｶﾞﾂ菜	玄米・精白米 ジャマ 黒砂糖
20	月	玄米ご飯 厚揚げと野菜のｶｰだし煮 ツナサラダ ゼリー	豚肉・厚揚げ ツナルーク	玉葱・人参・しめじ・ﾏﾂｻﾞﾅ 小松菜・白菜・人参	玄米・精白米 三温糖・片栗粉 ジャマ・純米酢・黒砂糖・ごま油 りんごゼリー
21	火	玄米ご飯 自然派カリッ 丸 鮭の甘酒味噌漬け 彩り根菜煮 味噌汁	鮭甘酒味噌漬け 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	 大根・ｶﾎﾞﾁﾅ・人参・れんこん・インゲン 人参・なめこ	玄米・精白米 黒砂糖
22	水	玄米ご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜ｸﾞﾏﾝ納豆 味噌汁	豚肉 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	ピーマン・玉葱・ヨウカ 小松菜・人参・ｸﾞﾏﾝ 茄子・玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 油 麴
23	木	薩摩芋ご飯 さば塩焼き 炒り豆腐 味噌汁	いりこ サバ 豆腐・かつお粉・昆布 出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・椎茸・ﾏﾂｻﾞﾅ・ヨウカ 白菜・水煮きのこｼｯｸｽ・人参・青ねぎ	玄米・精白米・薩摩芋・ジャマ ごま油・黒砂糖
24	金	ミートﾊﾟｹﾞﾂﾃｰ 海藻サラダ 果物	豚シシ・大豆シシ・味噌 しらす干し・わかめ	玉葱・人参・ヨウカ・トマト水煮 キャベツ・太もやし・人参 ﾊﾞﾅﾅ	ﾊﾞｹﾞﾂﾃｰ・三温糖・片栗粉 ごま油・純米酢・黒砂糖
27	月	玄米ご飯 厚揚げﾂｯﾌﾟﾙ ひじきサラダ 味噌汁	豚肉・厚揚げ・かつお節 芽ヒジキ 出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・にら 人参・キャベツ・コーン ごぼう・大根・しめじ・青ねぎ	玄米・精白米 ごま油・黒砂糖 ごま油・純米酢・三温糖・ジャマ
28	火	玄米ご飯 自然派ﾊﾞｰｸﾞ 野菜こんにゃく金平 味噌汁	野菜ﾊﾞｰｸﾞ 出し昆布・だし削り・味噌	人参・ピーマン・ごぼう 玉葱・人参	玄米・精白米 中濃ソース こんにゃく・ごま油・黒砂糖・ジャマ じゃがいも
29	水	鯛めし 貝だくさんのっぺい汁 野菜かき揚げ	真鯛ﾌﾙｰｸ・塩昆布 厚揚げ	キャベツ 大根・人参・椎茸・青ねぎ 野菜かき揚げ	玄米・精白米 里芋・こんにゃく・片栗粉 油
30	木	押し麦ご飯 お手製中華麴の野菜炒め ﾏｶﾋ和風サラダ 味噌汁	厚揚げ・豚肉 塩昆布 もずく・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・太もやし 胡瓜・人参・コーン えのき・ﾂﾂｶﾞﾂ菜・人参	押し麦・精白米 自然派中華麴・ごま油 ﾏｶﾋ・ﾉｲｯｸﾞ マヨネーズ
31	金	秋野菜ｶｰ ﾊﾟﾘﾊﾟﾘサラダ ゼリー	大豆シシ	ｲﾂﾅｷﾞ・しめじ・玉葱・人参・ごぼう キャベツ・人参・胡瓜	玄米・精白米・里芋・油・ｶｰﾌﾙｰｸ・ｶｰﾙｰ・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 青りんごゼリー

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。