



ひ に ち	よ う び	メニュー		食材料			メモ
		午前食	午後食	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	木	ごはん 魚のツリ焼き 煮びたし みそ汁	チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつまい 油	めだい みそ 油あげ 豚ひき肉	小松菜 人参 ねぎ 五ねぎ ローマン トマト さや 果物	
2 16 30	金	納豆みそごはん かぼちゃサラダ みそ汁	けんちんうどん ふかし芋 フルーツ 延命茶	米 油 さつまい	ひきわり納豆 豚ひき肉 油揚げ とうふ	ねぎ かわちや きゃり 大根 しめじ 小松菜 果物	
3 17	土	きのこスパゲティ すまし汁	ローション 魚のトマトスープ フルーツ 牛乳	スパゲティ 油	ベーコン カレイ 牛乳	しめじ 五ねぎ しいたけ ローマン かぼちゃ トマト キャベツ 果物	
5 月		ごはん ひ肉と野菜の うま煮 みそ汁	マカロニきん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 マカロニ さや	とり肉 きん みそ カレイ 牛乳	人参 五ねぎ しいたけ キャベツ きのこ ほうれん草 果物	
6 20	火	こうちん 肉団子スープ ポテトサラダ	鮭とがすい ふかしかぼちゃ フルーツ 延命茶	こうちん 米 じゃが芋 油	豚ひき肉 鮭	キャベツ 人参 きゃり ねぎ しめじ 小松菜 かぼちゃ 果物	
7 21	水	しらすごはん あんかけ豆腐 みそ汁	黒糖ロール ワイン入スープ フルーツ 牛乳	米 さつまい 油	しらす 豆腐 みそ ウインナー 牛乳	ねぎ 人参 きのこ しいたけ さや 小松菜 キャベツ 果物	
8 木		ごはん 豚とキャベツの みそ汁	あかあかに炒り すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油	豚肉 みそ 前り節 とうふ	キャベツ 人参 ローマン かぼちゃ ねぎ ほうれん草 きのこ 果物	
9 23	金	ごはん サバのみと煮 西条のもの みそ汁	牛丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋	サバ みそ 牛肉 ぶ	きゃり じゃぶ わかや ちんねん菜 五ねぎ ほうれん草 大根 果物	
10 24	土	カレーうどん りんごサラダ	ローション 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	うどん ローション じゃが芋	豚肉 カレイ 牛乳	五ねぎ 人参 しいたけ りんご きゃり 果物	
12 26	月	ごはん さんまの塩焼き 人参のかき煮 みそ汁	さつまいごごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつまい	さんま 前り節 みそ とうふ	人参 ほうれん草 しいたけ わかや 果物	
13 27	火	とりめし ゴマあえ みそ汁	やきそば すまし汁 フルーツ 牛乳	米 ゴマ じゃが芋 油	とり肉 とうふ みそ 豚肉 牛乳	しめじ 人参 牛蒡 しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草 おくら きのこ 果物	
14 28	水	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	ホタテのたまご汁 すまし汁 ごはん フルーツ 延命茶	米 油	牛肉 とうふ みそ ホタテ貝	ねぎ 白糸 人参 しいたけ 小松菜 かぼちゃ キャベツ 果物	



秋においしいもの、が、出はじめます！
さんまやサバ、柿、なし、なつ... お米も新米が、出はじめます。
夏のつかれがでる9月、まがはごはんをしっかりと食べて からだを回復
させましょう。

