

	月	火	水	木	2022.04.01 金	2022.04.02 土
昼食					ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき) ○ 魚チャンチャン焼き さ9 1 大豆の醤油炒め 黒4 いかなごのくぎ煮 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ					スイートポテト 白2 果物 ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材料					米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 0 魚 40 油 2 キャベツ 15 人参 15 ぶなしめじ 5 もやし 10 味噌 8 酒 みりん 0 砂糖 4 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 いかなごのくぎ煮 8 0 さつまいも 30 豆乳 10 メープルシロップ 1 塩麹 ごま 0 0 果物 20 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 玄米 5 米 15 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2022.04.04 月	2022.04.05 火	2022.04.06 水	2022.04.07 木	2022.04.08 金	2022.04.09 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(玉ねぎ・あおさ) ○ 魚の塩麹トマトソース 腸55 人参胡麻サラダ 伊14 しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・キャベツ) ○ 豆腐の豚肉巻き 赤4 ほうれん草の胡麻和え 黄29 もずくときゅうりの酢の物 さ89	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・わかめ) ○ 魚の煮つけ 伊10 蒸し豆じゃこ和え ○ しらす ○	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・しめじ・ごま) ○ 鶏のカレー醤油煮 赤14 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 トマトきゅうり塩麹サラダ 腸56	ごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) ○ 鮭のソテー 赤8 いんげんの塩麹ツナ和え ピ5 トマトとわかめのサラダ ピ28	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	ぶどうゼリー ○ 玄米ぼん煎餅 ○	よもぎ米粉クッキー 白6 レーズン ○	人参おからケーキ ○	みかんヨーグルト ○ 玄米おかき ○	柿の葉のメープルごま絡め 白19 ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 25 あおさ 2 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 0 人参 20 醤油麹 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 海苔 0 ごま 2 0 ぶどうジュース 90 寒天 1 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 キャベツ 10 0 豆腐 30 豚肉 20 醤油 酒 みりん 0 ごま 1 油 1 砂糖 1 0 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 0 米粉 15 豆腐 5 よもぎ 3 砂糖 5 塩 0 油 2 0 レーズン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 5 オリーブオイル 塩 0 0 しらす 10 0 おから 10 人参 10 *小麦粉 15 ベーキングパウダー 0 砂糖 2 油 2 りんごジュース 5 豆乳 5 レーズン 5 0	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 しめじ 10 ごま 2 0 鶏肉 40 人参 20 油 1 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 0 トマト 20 きゅうり 20 玉ねぎ 10 油 1 酢 味噌 塩麹 0 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0 玄米おかき 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 0 鮭 40 酒 醤油 0 片栗粉 0 0 いんげんまめ 20 ツナ 10 塩麹 0 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 10 だし 0 豚肉 35 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 30 すりごま 5 油 1 塩 0 0 しらす 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0
備考						

	2022.04.11 月	2022.04.12 火	2022.04.13 水	2022.04.14 木	2022.04.15 金	2022.04.16 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 スナップエンドウ醤油麴添え ○ コーン納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 新じゃがの豚汁 ピ18 魚の塩麴焼き ○ アスパラとウィンナーのカレー炒め ピ26 果物 ○	ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 豆腐と梅おかかチャンプル 伊4 きんぴらごぼう 給32 しらす入り粉ふき芋 子103	ごはん ○ 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のしょうが煮 ア32 トマトきゅうり塩麴サラダ 腸56 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (豆腐・あおさ) ○ 魚の照り焼き ア25 かぼちゃとツナの塩煮 ピ12 ワカメとちくわのきんぴら 黄21	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	焼塩せんべい ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 果物 ○	ウィンナーとザワークラウト炒め ○	米粉バナナケーキ 白21	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 0 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 0 スナップえんどう 20 醤油麴 0 0 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 0 米 20 塩 0 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 豚肉 20 じゃがいも 10 玉ねぎ 10 スナップえんどう 10 わかめ 2 酒 0 魚 40 塩麴 0 アスパラガス 20 ★ウィンナー 15 トマト 30 カレー粉 0 塩 0 油 1 酒 0 0 果物 20 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 果物 20 0	米 45 0 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★ブイヨン 0 塩 0 オリーブ油 0 高野豆腐 30 豚肉 20 ねぎ 1 梅干し 1 鰹節 0 醤油 みりん 0 油 1 0 ごぼう 10 人参 20 糸こんにゃく 20 だし 醤油 みりん 0 ごま 2 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 0 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 0 果物 20	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 トマト 20 きゅうり 20 玉ねぎ 10 油 1 0 酢 味噌 塩麴 0 0 果物 20 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 かぼちゃ 40 ツナ 10 パセリ 1 酒 0 みりん 0 塩 0 0 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 米粉 10 オートミール 5 バナナ 10 砂糖 4 油 4 豆乳 10 ベーキングパウダー 0 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 玄米おかき 20 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2022.04.18 月	2022.04.19 火	2022.04.20 水	2022.04.21 木	2022.04.22 金	2022.04.23 土
昼食	ごはん ○	豚とキャベツのオイスターソース煮丼 赤15	ごはん ○	梅おかかごはん ○	豆乳ドリア ○	ごはん ○
	味噌汁(レタス・人参・豆腐) ○	味噌汁(にら・えのき) ○	鶏ひき肉のにらスープ 黒29	味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) ○	味噌汁(もずく・豆腐) ○	具だくさん豚汁 ○
食	魚のソテー味噌ソース ピ17	ひじきの煮物 給56	魚の味噌煮 黄19	大豆ことごとトマト 赤9	豚野菜塩麹炒め 赤6	しらす ○
	ブロッコリー-醤油麹胡麻和え ○	蒸しカボチャ ○	新玉ねぎわかめの酢の物 伊9	ほうれん草おひたし ○	青のり粉ふき芋 ○	牛乳 ○
	キャベツ納豆 黄1		さつま芋の甘煮 給64	果物 ○	*いちごミルク ★	果物 ○
おやつ	サラダチキン ○	みかんヨーグルト ○	豆乳寒天 白20	大学芋 白8	お誕生日ケーキ 白25	ヨーグルト ○
	スティック野菜 ○	玄米おかき ○	レーズン ○	ちくわ ○		
材	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45
 0	豚肉 30 0	鰹節 1	豆乳ドリア 30 0
料	味噌 8	人参 10	鶏肉 15	梅干し 0 0	味噌 10
	だし 0	キャベツ 20	にら 5 0	味噌 8	だし 0
	レタス 15	酒 醤油 オイスターソース 0	ビーフン 5	味噌 8	だし 0	豚肉 35
	人参 15	油 1	油 1	だし 0	もずく 10	じゃがいも 30
	豆腐 10	砂糖 1	ごま 2	ブロッコリー 20	豆腐 15	玉ねぎ 30
 0	ごま 1	酒 醤油 片栗粉 塩 0	人参 20 0	人参 30
	魚 40	中華だし 0 0	ごま 2	豚肉 30	すりごま 5
	白みそ 8 0	魚 40 0	もやし 10	油 1
	砂糖 3	味噌 8	しょうが 1	水煮大豆 30	キャベツ 20	塩 0
	みりん 酢 0	だし 0	味噌 5	★ウイナー 15	しょうが 1 0
	米粉 2	にら 5	砂糖 3	じゃがいも 20	酒 醤油 塩麹 0	しらす 10
	オリーブ油 2	えのきたけ 6	酒 2	ピーマン 5	油 1 0
 0 0	みりん 1	トマト缶 10	ごま 2	牛乳 150
	ブロッコリー 30	ひじき 5 0	ケチャップ 醤油 砂糖 0 0 0
	醤油麹 0	人参 10	玉ねぎ 20	オリーブ油 1	じゃがいも 30	果物 20
	すりごま 2	こんにゃく 10	わかめ 5 0	青のり 1 0
 0	油揚げ 10	酢 0	ほうれん草 20	しらす 5	ヨーグルト 100
	納豆 20	れんこん 10	塩 0	人参 10	塩 0	砂糖 10
	キャベツ 20	コーン缶 5	砂糖 1	もやし 10 0 0
	醤油麹 0	油 1	ごま 1	鰹節 2	いちご 20 0
	ゴマ 2	醤油 みりん 0 0	醤油 だし 0	牛乳 100 0
 0	ごま 1	さつまいも 20	砂糖 1	オリゴ糖 2 0
	鶏肉 20 0	砂糖 3 0 0	豆乳 8
	塩 砂糖 0	かぼちゃ 30	酒 醤油 だし 油 0	果物 20 0	米粉 13
 0	塩 0 0 0 0	ベーキングパウダー 0
	人参 25 0	豆乳 100	さつまいも 50	りんごジュース 9 0
	ブロッコリー 20	ヨーグルト 80	砂糖 5	ごま 2	あぶら 6 0
	大根 20	みかん缶 30	粉寒天 1	メープルシロップ 1	甜菜糖 2 0
	醤油麹 0	オリゴ糖 1	ジャム 3	油 1	メープルシロップ 3 0
 0 0 0 0 0 0
		玄米おかき 20	レーズン 10	★ちくわ 10	ジャム 3 0
備考						

	2022.04.25 月	2022.04.26 火	2022.04.27 水	2022.04.28 木	2022.04.29 金	2022.04.30 土
昼食	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ・ごま) 魚の照り焼き 人参と大豆の味噌炒め 果物	赤しそふりかけごはん 味噌汁 (さつまいも・キャベツ・ごま) ミートローフ きゅうりスティック しらす入りカレー風味粉ふき芋	ごはん 味噌汁 (なす・玉ねぎ) 豆腐と鶏肉味噌煮 ひじきともやしの胡麻和え ミニトマト納豆	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) 魚の醤油麴焼き 玉ねぎ人参じゃこ炒め 果物		カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	水ようかん レーズン	よもぎ蒸しパン	バナナヨーグルト 果物	大豆チーズ焼き ちりめんじゃこ		玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ
材	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 人参 10 大豆水煮 20 味噌 5 鰹節 1 白ごま 2 ゴマ油 1 果物 20 こしあん 40 寒天 1 レーズン 10	米 45 赤しそふりかけ 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 キャベツ 10 ごま 2 豚肉 30 玉ねぎ 20 人参 10 コーン缶 10 オートミール 5 油 塩 0 トマトケチャップ 醤油 0 きゅうり 20 醤油麴 0 じゃがいも 30 しらす 8 カレー粉 0 塩 0 米粉 10 豆乳 20 砂糖 5 レーズン 5 よもぎ 3 ベーキングパウダー 0	米 45 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 豆腐 15 鶏肉 25 ねぎ 1 味噌 2 みりん 油 0 ひじき 5 もやし 20 ねりごま 3 醤油 0 酢 0 砂糖 1 納豆 20 ミニトマト 20 塩麴 0 ゴマ 2 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 果物 20	米 45 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 わかめ 2 魚 40 醤油麴 0 ごま 2 たまねぎ 20 人参 20 ちりめんじゃこ 5 酒 醤油 片栗粉 0 油 1 ごま 2 果物 20 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 ちりめんじゃこ 5		米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 20 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 ちりめんじゃこ 5
備考						