

	2022.05.02 月	2022.05.03 火	2022.05.04 水	2022.05.05 木	2022.05.06 金	2022.05.07 土
昼食	鶏ごぼうの釜めし ○ 味噌汁 (あおさ・じゃが芋) ○ 魚の塩麴焼き ○ スティック野菜 ○ しらす ○				ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき) ○ 魚の照り焼き ア25 じゃが芋ベーコン 青16 ミニトマト納豆 黄1	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	バナナヨーグルト ○ レーズン ○				鯉のぼりホットケーキ ○	玄米ゴマせんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 鶏ごぼうの釜めし 30 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 0 魚 40 塩麴 0 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麴 0 0 しらす 10 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 0 レーズン 10 0				米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 だし 0 青のり 1 酒 醤油 みりん 0 0 納豆 20 ミニトマト 20 塩麴 0 ゴマ 2 0 *ホットケーキミックス 30 いちご 20 りんご 10 豆乳 30 レーズン 5 よもぎ 3 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 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2022.05.09 月	2022.05.10 火	2022.05.11 水	2022.05.12 木	2022.05.13 金	2022.05.14 土
昼食	系こんにゃくそぼろごはん 青27 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 〇 小松菜人参ささみの胡麻和え 〇 果物 〇	梅おかかごはん 〇 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・ごま) 〇 魚のカレームニエル 黄17 エリンギ青のり炒め 青30 トマト 〇	ごはん 〇 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) 〇 魚チャンチャン焼き さ91 じゃが芋人参のきんぴら 青21 果物 〇	ごはん 〇 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 〇 鶏のさっぱり煮 青2 きゅうりとツナの酢の物 青20 コーン納豆 黄1	ごはん 〇 味噌汁(なす・玉ねぎ・ごま) 〇 魚の煮つけ 伊10 人参しりしり 黄23 そら豆 黄36	ごはん 〇 具だくさん豚汁 〇 しらす 〇 牛乳 〇 果物 〇
おやつ	水ようかん 白9 玄米ゴマせんべい 〇	おからドーナツ 白4	ウイナーとトックの甘辛炒め 白13	お誕生日ケーキ 白25	おにぎり 〇 ほうじ茶 〇	ヨーグルト 〇
材	米 45 豚ひき肉 30 系こんにゃく 15 しょうが 1 ごま 1 油 1 みりん 醤油 酒 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 小松菜 15 ささみ 10 人参 10 だし 醤油 0 すりごま 2 果物 20 こしあん 40 寒天 1 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 エリンギ 20 ちりめんじゃこ 5 青のり 0 油 0 にんにく 0 塩 0 トマト 30 おから 10 *小麦粉 10 砂糖 5 豆乳 5 ベーキングパウダー 0 油 1 0	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 玉ねぎ 10 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 人参 20 じゃがいも 20 油 1 塩 0 砂糖 みりん 醤油 0 ごま 1 0 果物 20 0 トック 30 人参 10 ごぼう 10 みりん 0 胡麻油 0.5 ごま 1	米 45 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 鶏肉 40 こんにゃく 20 にんにく 1 ブロッコリー 20 酢 醤油 砂糖 0 しょうが 1 きゅうり 20 ツナ 10 酢 醤油 みりん 0 納豆 20 コーン 20 醤油 麴 0 ゴマ 2 0 豆乳 8 米粉 13 ベーキングパウダー 0 りんごジュース 9 あぶら 6 甜菜糖 2 メープルシロップ 3 ジャム 3 オートミール 2	米 45 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 ごま 1 魚 40 酒 みりん 醤油 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 そら豆 20 塩 0 米 45 しらす 3 ごま 1 きざみのり 0.5 0 ほうじ茶 0 0	米 45 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						

	2022.05.16 月	2022.05.17 火	2022.05.18 水	2022.05.19 木	2022.05.20 金	2022.05.21 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(もずく・豆腐) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 ほうれん草おひたし ○ しらす海苔納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) ○ 豆腐ハンバーグ 青2 蒸し豆ベーコン 黄13 キャベツの浅漬け さ34	ごはん ○ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の味噌煮 黄19 ひじきの煮物 給56 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) ○ 豚と玉ねぎの味噌炒め 青11 かぼちゃのそぼろ煮 黄24 しらす ○	*おにぎり ★ 野菜スープ 給45 魚の塩麹トマトソース 腸55 ちくわの磯辺焼き 青29 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	焼塩せんべい ○	豆乳寒天 白20 レーズン ○	大豆チーズ焼き 白17 きゅうりちくわ ○	みかん寒天 白28 玄米ぼん煎餅 ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 0 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 0 砂糖 1 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 海苔 0 ごま 2 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 果物 20 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 0 鶏ひき肉 30 豆腐 20 ひじき 2 ねぎ 5 片栗粉 10 おから 5 油 0.5 しょうが 醤油 みりん 0 ごま 2 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 キャベツ 30 きゅうり 10 塩昆布 2 酢 0 0 米 20 塩 0 0	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 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 0 ひじき 5 人参 10 こんにゃく 10 油揚げ 10 れんこん 10 コーン缶 5 油 1 醤油 みりん 0 ごま 1 0 果物 20 0 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 0 レーズン 10	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 15 玉ねぎ 15 0 豚肉 20 エリンギ 20 玉ねぎ 20 片栗粉 2 オリーブ油 1 酒 塩 0 砂糖 1 みりん 1 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 ごま 2 0 しらす 10 0 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 きゅうり 20 ★ちくわ 20 0	米 45 ごま 2 塩 0 0 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 0 ★ちくわ 30 片栗粉 1 カレー粉 青のり 0 0 果物 20 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 0 玄米 5 米 15 塩 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						

	2022.05.23 月	2022.05.24 火	2022.05.25 水	2022.05.26 木	2022.05.27 金	2022.05.28 土
昼食	ごはん ○ 春雨スープ ○ 魚のハーブムニエル 黄34 ソーセージコロコロソテー 黒8 果物 ○	白菜丼 青6 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚の煮つけ 伊10 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	ごはん ○ 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ) ○ 魚の昆布蒸し 子46 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 おくら納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 ワカメとちくわのきんぴら 黄21 もずくときゅうりの酢の物 さ89	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・ごま) ○ 豚肉とれんこん梅蒸し 青8 ブロッコリー-醤油麴胡麻和え ○ 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	玄米おかき ○ スティック野菜 ○	いももち 白27 果物 ○	お粥 (しらす・梅おかか) ○ サラダチキン ○	米粉バナナケーキ 白21	みかんヨーグルト ○ プルーン ○	ヨーグルト ○
材	米 45 0 春雨 5 レタス 20 人参 10 ★ちくわ 5 ごま 2 だし 醤油 0 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 ★ウィンナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 ごま 1 0 果物 20 0 玄米おかき 20 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麴 0 0	米 45 白菜 60 豚肉 30 ほんしめじ 20 ケチャップ 2 りんご酢 0 オイスターソース 0 片栗粉 1 油 1 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 0 じゃがいも 30 片栗粉 5 砂糖 4 酒 醤油 0 ごま 1 0 果物 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 キャベツ 10 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 0 魚 40 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麴 鰹節 0 0 米 20 しらす 5 鰹節 1 梅干し 0 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 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 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 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 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	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0 豚肉 30 れんこん 10 ねぎ 1 梅干し 0 しょうが 1 酒 1 油 1 砂糖 1 醤油 1 片栗粉 1 0 ブロッコリー 30 醤油麴 0 すりごま 2 0 果物 20 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0 プルーン 10 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						

	2022.05.30 月	2022.05.31 火	水	木	金	土
昼食	ツナ大豆ごはん 青22 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) ○ ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47 きゅうりミニトマトナムル ピ28	ごはん ○ ポークビーンズ 給30 魚と野菜塩麹蒸し 青24 青のり粉ふき芋 ○ しらす ○				
おやつ	玄米おかき ○ レーズン ○	かぼちゃのメープルごま絡め 白19 ちりめんじゃこ ○				
材	米 45 ツナ 20 水煮大豆 20 人参 5 醤油 酒 0 砂糖 1 しょうが 1 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 0 ピーマン 10 ねぎ 5 鶏肉 20 人参 10 酒 塩 0 油 2 りんご酢 砂糖 醤油 0 ごま 2 0 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 ごま 1 0 玄米おかき 20 0 レーズン 10 0	米 45 0 豚肉 20 大豆水煮 15 玉ねぎ 20 じゃがいも 10 人参 10 ★ブイヨン 0 トマトピューレ 塩 油 0 醤油 1 砂糖 1 0 魚 40 キャベツ 20 ぶなしめじ 10 人参 15 玉ねぎ 10 にんにく 1 味噌 1 みりん 酒 塩麹 0 0 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 0 しらす 10 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				
備考						