

	2022.08.01 月	2022.08.02 火	2022.08.03 水	2022.08.04 木	2022.08.05 金	2022.08.06 土
昼食	糸こんにゃくそばろごはん 青27 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) ○ 高野豆腐の煮物 黒33 スティック野菜 ○	ごはん ○ 味噌汁(あおさ・じゃが芋) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 人参じゃこ炒め 青1 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(レタス・人参・豆腐) ○ 鶏肉のおろし煮 青3 ひじきの煮物 給56 モロヘイヤ納豆 ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・ごま) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 蒸し豆じゃこ和え ○	ごはん ○ 味噌汁(なす・ほうれん草・ごま) ○ 魚と野菜塩麴蒸し 青24 金時豆 ○ おくらかつお節和え ピ7	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
	おやつ	大豆チーズ焼き 白17 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 ○	みかんヨーグルト ○	りんご入り芋きんとん 白9	玄米ゴマせんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 豚ひき肉 30 糸こんにゃく 15 しょうが 1 ごま 1 油 1 みりん 醤油 酒 0	米 45 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 果物 20 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 鶏肉 30 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 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 納豆 20 モロヘイヤ 20 醤油麴 0 ごま 2	米 45 鯉節 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 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 5 オリーブオイル 塩 0 さつまいも 50 オートミール 10 りんご 10 りんごジュース 10	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 ごま 2 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 塩麴 0 金時豆 13 おくら 20 かつお節 0 醤油 0 ごま 2 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 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 5 米 15 塩 0 ちりめんじゃこ 5
	料	味噌 8 だし 0 小松菜 15 玉ねぎ 15 高野豆腐 8 鶏ひき肉 20 ねぎ 5 砂糖 1 中華だし 0 りんご酢 片栗粉 しょうが 0 塩 醤油 酒 油 0 ごま 1 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麴 0 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 玄米おかき 20	米粉 2 しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 果物 20 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 ちりめんじゃこ 5	鶏肉 30 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 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 納豆 20 モロヘイヤ 20 醤油麴 0 ごま 2	ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 5 オリーブオイル 塩 0 さつまいも 50 オートミール 10 りんご 10 りんごジュース 10	ほうれん草 15 ごま 2 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 塩麴 0 金時豆 13 おくら 20 かつお節 0 醤油 0 ごま 2 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 ちりめんじゃこ 5
備考						

	2022.08.08 月	2022.08.09 火	2022.08.10 水	2022.08.11 木	2022.08.12 金	2022.08.13 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(もずく・えのき) ○ 魚とピーマンの味噌炒め ピ27 しらすきゅうりポン酢 ピ37 コーン納豆 黄1	ごはん ○ わかめとコーンのスープ 青20 和風ハンバーグ 青2 青のり粉ふき芋 ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) ○ 魚のしょうが煮 ア32 じゃが芋人参のきんぴら 青21 トマト ○		梅おかかごはん ○ 味噌汁(さつまいも・キャベツ・ごま) ○ 魚のカレームニエル 黄17 トマトとわかめのサラダ ピ28 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	サラダチキン ○ きゅうりちくわ ○	米粉の和風ケーキ 白21	りんご煮 ○ 玄米ゴマせんべい ○		玄米ぼん煎餅 ○ レーズン ○	ヨーグルト ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 0 魚 40 ピーマン 10 ぶなしめじ 20 味噌 8 みりん 酒 塩 0 油 1 0 しらす 10 きゅうり 15 ポン酢 0 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0 きゅうり 20 ★ちくわ 20 0	米 45 0 わかめ 2 コーン 10 豆腐 15 ごま 2 中華だし 塩 0 0 鶏ひき肉 30 豆腐 20 大根 10 ねぎ 5 ひじき 2 おから 5 油 0.5 塩 片栗粉 ポン酢 0 しょうが 0 ごま 1 0 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 0 果物 20 米粉 10 豆乳 10 オートミール 5 よもぎ 3 茹で小豆 5 油 4 ベーキングパウダー 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 人参 20 じゃがいも 20 油 1 塩麹 0 砂糖 みりん 醤油 0 ごま 1 0 トマト 30 りんご 20 オートミール 10 砂糖 2 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 0		米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 キャベツ 10 ごま 2 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 0 果物 20 0 玄米 5 米 15 塩 0 0 レーズン 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						

	2022.08.15 月	2022.08.16 火	2022.08.17 水	2022.08.18 木	2022.08.19 金	2022.08.20 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 豚肉高野豆腐のごま炒め ア47 ブロッコリー醤油麹胡麻和え ○ トマト納豆 ○	ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 魚のハーブムニエル 黄34 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 果物 ○	ツナ大豆ごはん 青22 味噌汁(豆腐・白菜) ○ ゴーヤチャンプル さ89 キャベツのゆかり和え 給68	梅おかかごはん ○ 味噌汁(豆腐・あおさ) ○ 魚とじゃが芋の味噌煮 伊6 ちくわの磯辺焼き 青29 きゅうりスティック ○	ごはん ○ *ぶっかけそうめん ★ 鶏の塩麹焼き 青18 かぼちゃのマリネ 給44 大豆の甘辛揚げ焼き 青13	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	ぶどうゼリー ○ レーズン ○	お誕生日ケーキ 白25	ウイナーとザワークラウト炒め ○	大学芋 白8 玄米おかき ○	焼塩せんべい ○	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 豚肉 30 高野豆腐 5 玉ねぎ 10 人参 10 にら 5 油 1 ごま 2 醤油 みりん 酒 しょうが 0 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 0 トマト 20 納豆 20 塩麹 0 ごま 2 0 ぶどうジュース 90 寒天 1 砂糖 0 0 レーズン 10 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 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 0 果物 20 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 0	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 白菜 20 豆腐 10 0 豚肉 30 ゴーヤ 10 豆腐 20 人参 10 ねぎ 10 砂糖 1 だし 醤油 塩 酒 0 チーズ 5 0 キャベツ 20 きゅうり 20 赤しそふりかけ 0 だし 酢 醤油 砂糖 酒 0 0 ★ウイナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 あおさ 15 ごま 2 あおさ 0 0 魚 40 じゃが芋 20 味噌 5 砂糖 3 醤油 1 油 1 米粉 青のり 塩 0 0 ★ちくわ 30 片栗粉 1 カレー粉 青のり 0 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 0 玄米おかき 20 0	米 45 0 *そうめん 20 コーン缶 5 ツナ 10 トマト 20 オクラ 10 ごま 1 めんつゆ 0 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 0 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 人参 10 きゅうり 10 酢 塩 0 油 1 0 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 ごま 1 0 米 20 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						

	2022.08.22 月	2022.08.23 火	2022.08.24 水	2022.08.25 木	2022.08.26 金	2022.08.27 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(なす・キャベツ) ○ 豚肉ビーフンオイスター炒め 黄38 きゅうりと大豆塩昆布炒め 黄11 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・豆腐) ○ 魚の竜田揚げ 黄3 ほうれん草おひたし ○ 大豆のカレー炒め ピ30	梅おかかごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・しめじ・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 ウインナーと人参のきんぴら 伊16 ミニトマト ○	ごはん ○ ミルクスープ ○ 魚の塩麹トマトソース 腸55 じゃが芋ベーコン 青16 おくら納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 ワカメとちくわのきんぴら 黄21 ミックスジュース 白33	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	とうもろこし ○	チーズカップケーキ ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米ゴマせんべい ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	りんご煮 ○ レーズン ○	ヨーグルト ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 キャベツ 15 0 ビーフン 20 豚肉 20 ブロッコリー 15 もやし 10 ねぎ 1 ★ブイヨン 0 塩 オイスターソース 0 ごま 2 0 きゅうり 10 大豆水煮 20 塩昆布 2 片栗粉 1 砂糖 1 醤油 1 みりん 1 酒 1 油 1 ごま 2 0 果物 20 0 トウモロコシ 30 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 酒 みりん 0 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 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 *小麦粉 10 米粉 2 豆乳 11 砂糖 5 チーズ 5 油 5 ベーキングパウダー 塩 0 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 しめじ 10 ごま 2 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 ★ウインナー 20 人参 25 玉ねぎ 20 酒 みりん 醤油 0 油 1 ごま 2 0 ミニトマト 20 0 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 0	米 45 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 牛乳 50 塩 0 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 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 おくら 10 ごま 2 醤油麹 鰹節 0 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 果物 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 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 0 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 バナナ 15 りんご 15 みかん缶 15 牛乳 30 レモン 1 0 りんご 20 オートミール 10 砂糖 2 0 レーズン 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						

	2022.08.29 月	2022.08.30 火	2022.08.31 水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・しめじ・ごま) ○ 魚の塩麴焼き ○ 大豆のツナ煮 青22 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・ねぎ・豆腐) ○ 豚こま酢豚 青17 蒸しカボチャ ○ きんぴら ○	ごはん ○ 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) ○ 魚の味噌煮 黄19 人参じゃこ炒め 青1 厚揚げ焼き醤油麴添え ○			
おやつ	きな粉クッキー 白7 プルーン ○	わかめうどん ○	よもぎ水ようかん ○ 玄米おかき ○			
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 しめじ 10 ごま 2 0 魚 40 塩麴 0 0 ツナ缶 15 大豆水煮 15 人参 10 醤油 酒 砂糖 しょうが 0 0 しらす 10 0 きなこ 16 片栗粉 5 砂糖 6 豆乳 10 油 1 米粉 15 0 プルーン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 0 豚肉 40 人参 20 玉ねぎ 20 酢 1 ケチャップ 3 みりん 1 片栗粉 1 砂糖 1 0 かぼちゃ 30 塩 0 0 きんぴら 30 0 *うどん 20 わかめ 2 トウモロコシ 5 だし 醤油 みりん 0 ごま 2 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 わかめ 2 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 0 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 0 厚揚げ 30 鯉節 1 醤油麴 0 0 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 0 玄米おかき 20 0			
備考						