

	2023.01.02 月	2023.01.03 火	2023.01.04 水	2023.01.05 木	2023.01.06 金	2023.01.07 土
昼食			梅おかかごはん ○ 味噌汁(大根・玉ねぎ) ○ 魚の昆布蒸し 子46 ブロッコリー醤油麹胡麻和え ○ 黒豆煮物 ○	ごはん ○ 味噌汁(レタス・人参・豆腐) ○ 鶏のカレー醤油煮 赤14 かぼちゃのそぼろ煮 黄24 果物 ○	ごはん ○ 七草豆腐スープ ○ 魚の煮つけ 伊10 キャベツおかか和え 伊11 しらす海苔納豆 黄1	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ			お誕生日ケーキ 白25	きな粉ヨーグルト ○ レーズン ○	お誕生日ケーキ 白25	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材 料			米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 15 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 黒豆 10 砂糖 4 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 レタス 15 人参 15 豆腐 10 鶏肉 40 人参 20 醤油 みりん カレー粉 0 油 1 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 ごま 2 果物 20 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 レーズン 10	米 45 七草 20 豆腐 15 ★ちくわ 20 塩 0 だし 0 ごま 2 魚 40 酒 みりん 醤油 0 キャベツ 10 鰹節 0 醤油 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 海苔 0 ごま 2 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 ★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
備 考						

	2023.01.09 月	2023.01.10 火	2023.01.11 水	2023.01.12 木	2023.01.13 金	2023.01.14 土
昼食		ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・しめじ・ごま) ○ 魚の塩麹焼き ○ ちくぜんに ○ 大豆の甘辛揚げ焼き 青13	ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 豆腐ハンバーグ 青2 しらす ○ 果物 ○	豚とキャベツのオイスターソース煮丼 赤15 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) ○ かぼちゃ胡麻和え A5.2 蒸し豆じゃこ和え ○	梅おかかごはん ○ 雷汁 黄51 魚の塩焼き ○ ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 金時豆 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		ウインナーとザワークラウト炒め ○	抹茶のメープルごま絡め 白19 南部せんべい ○	ふかし芋 ○	玄米ぼん煎餅 ○ 果物 ○	ヨーグルト ○
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 塩麹 0 0 ちくぜんに 30 0 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 ごま 1 0 ★ウインナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0 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 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 0 みりん 0 ごま 2 0 しらす 10 0 果物 20 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 0	米 45 豚肉 30 人参 10 キャベツ 20 酒 醤油 オイスターソース 0 油 1 砂糖 1 ごま 1 中華だし 0 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 わかめ 2 0 かぼちゃ 30 ごま 3 0 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 5 オリーブオイル 塩 0 0 さつまいも 50 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 玉ねぎ 10 大根 10 ごぼう 10 油 1 0 魚 40 塩 0 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 0 金時豆 13 0 玄米 5 米 15 塩 0 0 果物 20 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						

	2023.01.16 月	2023.01.17 火	2023.01.18 水	2023.01.19 木	2023.01.20 金	2023.01.21 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 きゅうりミニトマトナムル ピ28 わかめ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(あおさ・じゃが芋) ○ 豆腐と鶏肉味噌煮 赤3 ほうれん草もやし胡麻和え 給24 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・ごぼう) ○ 魚の醤油麹焼き ○ 人参と大豆の味噌炒め 赤10 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) ○ 魚チャンチャン焼き さ9 1 きゅうりスティック ○ 金時豆 ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・わかめ) ○ 大豆ことごとトマト 赤9 キャベツのかつお煮 子99 *ツナコーンパン ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	ごぼうとチーズのかさね焼き 白5 玄米ぼん煎餅 ○	バナナヨーグルト ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米おかき ○	りんご入り芋きんとん 白9 ちりめんじゃこ ○	よもぎ米粉クッキー 白6	焼塩せんべい ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 ごま 2 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 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 ごま 1 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 0 人参 30 ごぼう 15 チーズ 20 油 0 ごま 2 0 玄米 5 米 15	米 45 1 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 0 豆腐 15 鶏肉 25 ねぎ 1 味噌 2 みりん 油 0 0 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 0 トマト 30 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 0 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 0 人参 10 大豆水煮 20 味噌 5 鰹節 1 白ごま 2 ゴマ油 1 0 しらす 10 0 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 0 玄米おかき 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 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 きゅうり 20 醤油麹 0 0 金時豆 13 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 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 0 水煮大豆 30 15 *ウィンナー 15 じゃがいも 20 ピーマン 5 トマト缶 10 ケチャップ 醤油 砂糖 0 オリーブ油 1 0 キャベツ 30 鰹節 2 醤油 0 0 *ホットケーキミックス 20 コーン 10 ツナ 10 ヨーグルト 10 0 米粉 15 豆腐 5 よもぎ 3 砂糖 5 塩 0 油 2 0	米 45 0 *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 米 20 塩 0 0
備考						

	2023.01.23 月	2023.01.24 火	2023.01.25 水	2023.01.26 木	2023.01.27 金	2023.01.28 土
昼食	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 人参しりしり 黄23 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 鶏と大根オイスター-筑前煮 黒9 もずくときゅうりの酢の物 さ89 コーン納豆 黄1	ごはん ○ 春雨スープ ○ 魚のしょうが煮 ア32 ウイナ-と人参のきんぴら 伊16 白菜の梅おかか漬け 黒19	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき) ○ 豆腐の豚肉巻き 赤4 ほうれん草おひたし ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (豆腐・あおさ) ○ 塩麴ニラレバ 赤12 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 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 ○ きゅうりスティック ○	焼塩せんべい ○	きつねうどん ○	お誕生日ケーキ 白25	お誕生日ケーキ 白25	ヨーグルト ○
材	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 味噌 8 ごま 4 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 果物 20 鶏肉 20 塩 砂糖 0 きゅうり 20 醤油麴 0	米 45 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 鶏肉 50 大根 30 ゴマ油 1 オイスターソース 0 醤油 0 砂糖 1 もずく 20 人参 25 玉ねぎ 20 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 米 20 塩 0 ごま 0	米 45 春雨 5 レタス 20 人参 10 ★ちくわ 5 ごま 2 だし 醤油 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 ★ウィンナー 20 人参 25 玉ねぎ 20 酒 みりん 醤油 0 油 1 ごま 2 白菜 20 梅干し 鰹節 醤油 0 ごま油 1 *うどん 20 大根 10 人参 5 ねぎ 5 油揚げ 5 だし 醤油 みりん 0 ごま 1	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 豆腐 30 豚肉 20 醤油 酒 みりん 0 ごま 1 油 1 砂糖 1 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 0 砂糖 0 果物 20 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 豆腐 15 あおさ 2 レバー 20 ニラ 20 にんにく 1 しょうが 1 醤油 塩麴 酒 0 油 1 片栗粉 2 砂糖 1 ごま 1 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 果物 20 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 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 しらす 10 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 100 砂糖 10
備考						

	2023.01.30 月	2023.01.31 火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○				
	味噌汁 (小松菜・豆腐) ○	味噌汁 (キャベツ・えのき) ○				
おやつ	鶏のさっぱり煮 青2	魚のカレームニエル 黄17				
	きんぴらごぼう 給32	蒸し豆ベーコン 黄13				
材	大豆のカレー炒め ピ30	青のり粉ふき芋 ○				
	よもぎ蒸しパン 白12	みかんヨーグルト ○				
料		干し柿 ○				
	米 45	米 45				
 0	鰹節 1				
	味噌 8	梅干し 0				
	だし 0 0				
	小松菜 25	味噌 8				
	豆腐 10	だし 0				
 0	キャベツ 20				
	鶏肉 40	えのき 10				
	こんにやく 20 0				
	にんにく 1	魚 40				
	ブロッコリー 20	片栗粉 5				
	酢 醤油 砂糖 0	塩 カレー粉 醤油 0				
	しょうが 1	油 2				
 0	にんにく 1				
	ごぼう 10 0				
	人参 20	蒸し大豆 20				
	糸こんにやく 20	★ベーコン 5				
	だし 醤油 みりん 0	オリーブ油 0.5				
	ごま 2	塩 0				
 0 0				
	水煮大豆 20	じゃがいも 30				
	カレー粉 塩 0	青のり 1				
	油 1	しらす 5				
 0	塩 0				
	米粉 10 0				
	豆乳 20	ヨーグルト 80				
	砂糖 5	みかん缶 30				
	レーズン 5	オリゴ糖 1				
	よもぎ 3 0				
	ベーキングパウダー 0	柿 20				
 0 0				
備考						