

	月	火	2023.02.01 水	2023.02.02 木	2023.02.03 金	2023.02.04 土
昼食			梅おかかごはん ○ 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚の煮つけ 伊10 ほうれん草おひたし ○ ミニトマト ○	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 じゃが芋人参のきんぴら 青21 しらす海苔納豆 黄1	鬼おにぎり ○ 雷汁 黄51 蒸し豆ベーコン 黄13 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ			りんご寒天 白28	玄米ゴマせんべい ○ 果物 ○	米粉バナナケーキ 白21	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 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 あおさ 2 魚 40 酒 みりん 醤油 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 ミニトマト 20 りんご 10 りんごジュース 90 寒天 1	米 45 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 人参 20 じゃがいも 20 油 1 塩麴 0 砂糖 みりん 醤油 0 ごま 1 納豆 20 しらす 10 醤油麴 海苔 0 ごま 2 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 果物 20	米 45 鮭 5 さやえんどう 5 人参 10 のり 1 鰹節 2 だし 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 玉ねぎ 10 大根 10 ごぼう 10 油 1 人参 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 果物 20 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 ★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						

	2023.02.06 月	2023.02.07 火	2023.02.08 水	2023.02.09 木	2023.02.10 金	2023.02.11 土
昼食	系こんにゃくそばろごはん 青27 キャベツと豆のスープ 黄14 しらすとよもぎの粉ふき芋 〇 ブロッコリー醤油麹胡麻和え 〇	ごはん 〇 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 〇 魚の昆布蒸し 子46 キャベツ納豆 黄1 果物 〇	梅おかかごはん 〇 味噌汁 (もずく・えのき) 〇 魚のカレームニエル 黄17 トマトきゅうり塩麹サラダ 腸56 アスパラの塩炒め 〇	ごはん 〇 味噌汁 (豆腐・キャベツ) 〇 魚のしょうが煮 A32 ワカメとちくわのきんぴら 黄21 春菊ごま味噌和え ピ3	ごはん 〇 味噌汁 (かぶ・油揚げ) 〇 鶏肉のおろし煮 青3 人参じゃこ炒め 青1 トマト 〇	
おやつ	サラダチキン 〇 きゅうりスティック 〇	ふかし芋 〇 レーズン 〇	きな粉ヨーグルト 〇 果物 〇	柿のメープルごま絡め 白19 玄米ぼん煎餅 〇	お誕生日ケーキ 白25	
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 鶏肉 20 キャベツ 10 人参 10 ぶなしめじ 10 水煮大豆 20 ★ブイヨン 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 鶏肉 20 塩 砂糖 0 きゅうり 20 醤油麹 0	米 45 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 果物 20 さつまいも 50 レーズン 10	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 トマト 20 きゅうり 20 玉ねぎ 10 油 1 酢 味噌 塩麹 0 アスパラガス 30 塩 0 オリーブ油 1 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 果物 20	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 わかめ 20 ★ちくわ 10 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 春菊 20 ゴマ 3 味噌 1 みりん 1 だし 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 かぶ 20 油揚げ 10 鶏肉 30 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 トマト 30 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	
備考						

	2023.02.13 月	2023.02.14 火	2023.02.15 水	2023.02.16 木	2023.02.17 金	2023.02.18 土
昼食	梅おかごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 魚のオレンジソース さ71 しらす入り粉ふき芋 子103 きゅうりスティック ○	すき焼き風煮丼 ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごぼう) ○ 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 小松菜のおかか煮びたし さ33	ごはん ○ 味噌汁 (さつま芋・厚揚げ・ごま) ○ 魚と野菜塩麹蒸し 青24 きゅうりの塩昆布漬 ○ 金時豆 ○	ごはん ○ 味噌汁 (なす・玉ねぎ) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 ほうれん草の胡麻和え 黄29 コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (豆腐・白菜) ○ 豆腐ハンバーグ 青2 大豆の甘辛揚げ焼き 青13 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	干し芋 ○ ちりめんじゃこ ○	ウィンナーとザワークラウト炒め ○	大豆チーズ焼き 白17	米粉の和風ケーキ 白21	よもぎ水ようかん ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 鰹節 1 梅干し 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 魚 40 片栗粉 2 マーマレード 10 油 1 酒 0 醤油 0 オレンジ 20 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 きゅうり 20 醤油麹 0 さつまいも 40 ちりめんじゃこ 5	米 45 すき焼き風煮 30 味噌 8 だし 0 ほうれん草 10 人参 10 ごぼう 0 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 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 醤油 酒 みりん 0 鰹節 1 ★ウィンナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 厚揚げ 10 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 塩麹 0 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 金時豆 13 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 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 味噌 8 だし 0 白菜 20 豆腐 10 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 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 ごま 1 果物 20 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1	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 鶏ひき肉 30 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 20 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5
備考						

	2023.02.20 月	2023.02.21 火	2023.02.22 水	2023.02.23 木	2023.02.24 金	2023.02.25 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) ○ 豚こま酢豚 青17 もずくときゅうりの酢の物 さ89 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) ○ 魚の塩麹焼き ○ きんぴらごぼう 給32 梅おかか納豆 黄1	ツナ大豆ごはん 青22 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) ○ 里芋ひき肉煮物 ピ39 果物 ○		ごはん ○ 味噌汁 (もずく・豆腐) ○ 魚の味噌煮 黄19 切り干し大根の煮物 給50 かぼちゃ胡麻和え 752	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	ホットケーキ ○ 果物 ○	バナナヨーグルト ○ レーズン ○	りんごのパウンドケーキ 白8		寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米おかき ○	ヨーグルト ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 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 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 0 しらす 10 0 *ホットケーキミックス 20 豆乳 10 0 果物 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 15 玉ねぎ 15 0 魚 40 塩麹 0 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 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 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 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 レタス 15 人参 15 豆腐 10 0 里芋 30 鶏ひき肉 20 人参 20 しょうが 1 砂糖 1 みりん 1 醤油 1 油 1 0 果物 20 0 *小麦粉 15 オートミール 5 砂糖 5 りんご 20 豆乳 20 油 3 0		米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 0 みりん 1 0 切り干し大根 10 油揚げ 5 人参 10 ★ちくわ 5 胡麻油 1 醤油 0 みりん 0 0 かぼちゃ 30 ごま 3 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 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						

	2023.02.27 月	2023.02.28 火	水	木	金	土
昼食	白菜丼 青6 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 〇 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 ちくわの磯辺焼き 青29	ごはん 〇 味噌汁(豆腐・あおさ) 〇 魚のハーブムニエル 黄34 カレー風味のジャマンポト 〇 果物 〇				
おやつ	焼塩せんべい 〇	みかんヨーグルト 〇				
材	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 オスターソース 0 片栗粉 1 油 1 味噌 8 だし 0 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 ★ちくわ 30 片栗粉 1 カレー粉 青のり 0 米 20 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 玉ねぎ 20 カレー粉 塩 0 油 1 果物 20 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1				
備考						