

	月	火	2023.03.01 水	2023.03.02 木	2023.03.03 金	2023.03.04 土
昼食			ごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・ごぼう) ○ 魚の昆布蒸し 子46 ほうれん草の磯辺あえ 給27 人参納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき) ○ 鶏肉のおろし煮 青3 カレー風味の温野菜 黒20 ちぎり豆腐おなか炒め 黒13	雑まつり寿司 ○ すまし汁 ○ 筑前煮 さ17 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ			寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米おかき ○	わかめツナおにぎり ○	おひな菓子 ○ レーズン ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材			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 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 ほうれん草 30 きざみのり 1 醤油 1 だし 0 0 納豆 20 人参 20 醤油 麴 0 ごま 2 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 もずく 10 えのきたけ 10 0 鶏肉 30 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 0 じゃがいも 30 人参 20 玉ねぎ 20 塩 酢 カレー粉 0 トマトケチャップ 0 油 1 0 豆腐 30 鰹節 1 油 1 醤油 みりん 0 ごま 1 0 米 25 塩蔵わかめ 10 ツナ 5 ごま 1 醤油 0 ごま油 0	米 40 鮭 40 コーン缶 10 白ごま 1 のり 1 寿司酢 0 0 ★ちくわ 5 ねぎ 2 わかめ 2 だし 醤油 0 0 鶏肉 30 人参 25 れんこん 20 こんにゃく 10 いんげんまめ 5 大豆水煮 10 砂糖 1 昆布 1 鰹節 みりん 醤油 0 油 2 0 果物 20 0 おひな菓子 20 0 レーズン 10 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						

	2023.03.06 月	2023.03.07 火	2023.03.08 水	2023.03.09 木	2023.03.10 金	2023.03.11 土
昼食	梅おかかごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) ○ 魚の塩麴焼き ○ ウィンナーと人参のきんぴら伊16 ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・白菜) ○ 豚肉のリンゴソース煮 黒37 ○ 洋風切り干し大根 黒18 ○ 大豆のカレー炒め ピ30 ○	ごはん ○ 味噌汁(さつまいも・キャベツ・ごま) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 ○ ブロッコリー醤油麴胡麻和え ○ 金時豆 ○	鶏ひじきませごはん 黒16 ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 ○ しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	ごはん ○ 味噌汁(かぶ・油揚げ) ○ 魚のしょうが煮 ア32 ○ ほうれん草おひたし ○ しらす海苔納豆 黄1 ○	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 ○	みかんヨーグルト ○ プルーン ○	玄米ぼん煎餅 ○	大豆チーズ焼き 白17 ○ ちりめんじゃこ ○	玄米ゴマせんべい ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○
材	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 小松菜 15 玉ねぎ 15 魚 40 塩麴 0 ★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 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 白菜 20 豆腐 10 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 切り干し大根 10 人参 8 にんにく 1 ★ベーコン 5 ★ブイヨン 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 プルーン 10	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 キャベツ 10 ごま 2 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 ブロッコリー 30 醤油麴 0 すりごま 2 金時豆 13 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 鶏ひき肉 30 しいたけ 5 ひじき 5 ごぼう 5 砂糖 1 醤油 酒 0 ごま 1 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 だし 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 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 0	米 45 味噌 8 だし 0 かぶ 20 油揚げ 10 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 0 砂糖 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 0 ちりめんじゃこ 5 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 しらす 10 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 100 砂糖 10 0
備考						

	2023.03.13 月	2023.03.14 火	2023.03.15 水	2023.03.16 木	2023.03.17 金	2023.03.18 土
昼食	鶏のごま味噌煮丼 黒26 味噌汁(なす・玉ねぎ) 〇 人参しりしり 黄23 蒸し豆じゃこ和え 〇	ごはん 〇 味噌汁(豆腐・あおさ) 〇 魚と水菜のトロみ煮 黒19 きんぴられんこん 〇 果物 〇	ごはん 〇 味噌汁(大根・キャベツ・ごま) 〇 魚の塩麹焼き 〇 小松菜のおかか煮びたし さ33 ワカメとツナの炒め物 黒17	ごはん 〇 味噌汁(あおさ・じゃが芋) 〇 豚とゴボウのさっと煮 ピ4 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 わかめ納豆 黄1	梅おかかごはん 〇 味噌汁(なす・ほうれん草・ごま) 〇 魚のゴマ味噌がけ ア27 わかめトマト醤油麹サタ ^{開きれい26} 〇 果物 〇	カレーライス 〇 ヨーグルト 〇 牛乳 〇 果物 〇
おやつ	みかん寒天 白28 玄米おかき 〇	焼塩せんべい 〇	水ようかん 白9 南部せんべい 〇	よもぎ蒸しパン 白12	きつねうどん 〇	玄米おかき 〇 ちりめんじゃこ 〇
材	米 45 鶏肉 40 にら 10 しょうが 1 にんにく 1 砂糖 2 味噌 2 醤油 0 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 5 オリーブオイル 塩 0 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 0 玄米おかき 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 0 魚 40 水菜 30 酒 0 だし 塩 片栗粉 0 油 1 0 れんこん 20 人参 20 ピーマン 10 だし 醤油 0 みりん 0 ごま 2 0 果物 20 0 米 20 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 15 キャベツ 20 ごま 2 0 魚 40 塩麹 0 0 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 みりん 0 鰹節 1 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 0 胡麻油 1 ごま 1 0 こしあん 40 寒天 1 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 0 豚肉 30 ごぼう 30 ねぎ 20 しょうが 1 ごま 1 酒 みりん 醤油 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 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 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 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 なす 15 ほうれん草 15 ごま 2 0 魚 40 米粉 2 しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 0 わかめ 5 トマト 20 きゅうり 10 酢 醤油麹 0 油 1 0 果物 20 0 *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 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						

	2023.03.20 月	2023.03.21 火	2023.03.22 水	2023.03.23 木	2023.03.24 金	2023.03.25 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・ねぎ・豆腐) ○ 豚じゃがよもぎ風味 黒38 小松菜のツナ和え ○ 梅のり納豆 黄1		ごはん ○ ミルクスープ ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 菜の花のおかか風味 黒29 もずくときゅうりの酢の物 さ89	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) ○ 魚のおろし煮 ○ じゃが芋厚揚げ甘辛炒め 黒30 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (白菜・しめじ・ごま) ○ 鶏の塩麴焼き 青18 蒸し豆ベーコン 黄13 お好み焼き ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	芋おはぎ 白31 ちりめんじゃこ ○		玄米おかき ○ 果物 ○	米粉バナナケーキ 白21	大学芋 白8 ブルーネン ○	ヨーグルト ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 0 豚肉 30 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 15 よもぎ 1 塩麴油 0 0 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 0 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麴 0 ゴマ 2 0 米 20 さつまいも 10 塩 0 あんこ 20 よもぎ 2 0 ちりめんじゃこ 5		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 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 0 菜の花 30 鰹節 2 醤油 みりん 0 酒 塩 0 油 1 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 0 玄米おかき 20 0 果物 20 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 0 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 0 じゃがいも 30 厚揚げ 20 醤油 1 みりん 1 酒 1 ごま 1 0 果物 20 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 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 ごま 2 0 鶏肉 40 塩麴油 0 油 1 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 20 薄力粉 16 豚ひき肉 8 油 1 だし 醤油 0 青のり 鰹節 0 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 0 ブルーネン 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						

	2023.03.27 月	2023.03.28 火	2023.03.29 水	2023.03.30 木	2023.03.31 金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (キャベツ・えのき) ○ 魚の煮つけ 伊10 じゃが芋と大豆のゴマ煮 ア51 トマト ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のハーブムニエル 黄34 大豆の洋風炒め煮 黒2 果物 ○	ごはん ○ 野菜スープ 給45 魚のカレームニエル 黄17 ソーセージコロソテー 黒8 ミニトマト ○	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) ○ 魚の醤油麹焼き ○ 白菜の梅おかか漬け 黒19 コーン納豆 黄1	糸こんにゃくそぼろごはん 青27 味噌汁 (豆腐・ねぎ・わかめ) ○ しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 果物 ○	
おやつ	ウイナーとトックの甘辛炒め 白13	バナナヨーグルト ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	柿のメープルごま絡め 白19 レーズン ○	米粉ケーキ 白25	
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのき 10 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 じゃがいも 20 人参 10 玉ねぎ 20 大豆 15 油 0 醤油 だし 0 砂糖 1 練りごま 2 昆布 1 0 トマト 30 0 ★ウイナー 15 トック 30 人参 10 ごぼう 10 醤油 みりん 0 胡麻油 0.5 ごま 1 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 水煮大豆 20 人参 10 豚肉 10 ★ブイヨン 0 トマトケチャップ 醤油 にんにく 0 油 1 0 果物 20 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 ★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 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 ★ウイナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 ごま 1 0 ミニトマト 20 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 ほうれん草 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 0 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 0 白菜 20 梅干し 鰹節 醤油 0 ごま油 1 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0 レーズン 10 0	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 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 0 果物 20 0 米粉 10 オートミール 5 ベーキングパウダー 0 豆乳 8 りんごジュース 10 油 6 甜菜糖 2 メープルシロップ 3 ジャム 3 0	
備考						