

	2023.05.01 月	2023.05.02 火	2023.05.03 水	2023.05.04 木	2023.05.05 金	2023.05.06 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (キャベツ・えのき) ○ 魚の照り焼き ア25 じゃが芋人参のきんぴら 青21 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) ○ 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 ○				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	鯉のぼりホットケーキ ○				玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのき 10 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 人参 20 じゃがいも 20 油 1 砂糖 みりん 醤油 塩麴 0 ごま 1 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麴 0 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 鯉節 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 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 エリンギ 20 ちりめんじゃこ 5 青のり 1 油 1 にんにく 塩 0 0 トマト 30 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 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						

	2023.05.08 月	2023.05.09 火	2023.05.10 水	2023.05.11 木	2023.05.12 金	2023.05.13 土
昼食	系こんにゃくそばごはん 青27 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 〇 ちくわの磯辺焼き 青29 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	ごはん 〇 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 〇 魚の煮つけ 伊10 トマト 〇 キャベツ納豆 黄1	ごはん 〇 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) 〇 豚こま酢豚 青17 大豆の甘辛揚げ焼き 青13 しらすとよもぎの粉ふき芋 〇	ごはん 〇 野菜スープ 給45 魚のハーブムニエル 黄34 アスパラとウィンナーのカレー炒め 〇 ピ26	ごはん 〇 味噌汁(もずく・えのき) 〇 魚と野菜塩麹蒸し 青24 しらすきゅうりポン酢 〇 そら豆 黄36	ごはん 〇 具だくさん豚汁 〇 しらす海苔納豆 黄1 牛乳 〇 果物 〇
おやつ	サラダチキン 〇 きゅうりスティック 〇	マカロニきな粉 パ67	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米ほん煎餅 〇	わかめツナおにぎり 〇	お誕生日ケーキ 白25	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 ★ちくわ 30 片栗粉 1 カレー粉 青のり 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 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 酒 みりん 醤油 0 トマト 30 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 *マカロニ 15 きなこ 2 砂糖 3 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 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 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 ごま 1 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2	米 45 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 アスパラガス 20 ★ウィンナー 15 トマト 30 カレー粉 0 塩 0 油 1 酒 0 果物 20 米 25 塩蔵わかめ 10 ツナ 5 ごま 1 醤油 0 ごま油 0	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 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 しらす 10 きゅうり 15 ポン酢 0 そら豆 20 塩 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 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 あおさ 1 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 100 砂糖 10
備考						

	2023.05.15 月	2023.05.16 火	2023.05.17 水	2023.05.18 木	2023.05.19 金	2023.05.20 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・白菜) ○ 豚肉とれんこん梅蒸し 青8 ワカメとちくわのきんぴら 黄21 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 ほうれん草おひたし ○ コーン納豆 黄1	白菜丼 青6 味噌汁(もずく・豆腐) ○ ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47 しらす入り粉ふき芋 子103	梅おかかごはん ○ 味噌汁(なす・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 もずくときゅうりの酢の物 さ89 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・ごま) ○ 魚の塩麴焼き ○ ひじきの煮物 給56 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	水ようかん 白9 玄米ゴマせんべい ○	きな粉ヨーグルト ○ レーズン ○	大豆チーズ焼き 白17	よもぎ蒸しパン 白12	人参おからケーキ ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 白菜 15 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 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 0 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 しらす 10 0 こしあん 40 寒天 1 0 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 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 昆布 2 酒 塩 醤油 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 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 レーズン 10 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 オスターソース 0 片栗粉 1 油 1 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 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 砂糖 醤油 0 ごま 2 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 0 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 0 にんにく 塩 0 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 ごま 1 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 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 砂糖 醤油 0 砂糖 醤油 0 果物 20 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 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 0 魚 40 塩麴 0 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 おから 10 人参 10 *小麦粉 15 ベーキングパウダー 0 砂糖 2 油 2 りんごジュース 5 豆乳 5 レーズン 5 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						

	2023.05.22 月	2023.05.23 火	2023.05.24 水	2023.05.25 木	2023.05.26 金	2023.05.27 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 キャベツのかつお煮 子99 トマト納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (じゃが芋・あおさ) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 梅おかか納豆 黄1 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) ○ 魚の塩麹トマトソース 力55 かぼちゃのそぼろ煮 黄24 果物 ○	ツナ大豆ごはん 青22 春雨スープ ○ 小松菜人参ささみの胡麻和え ピ19 しらす入りカレー風味粉ふき芋 ○	*ふりふりおにぎり ○ 味噌汁 (小松菜・人参・ごぼう) ○ 豆腐ハンバーグ 青2 きゅうりスティック ○ 金時豆 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす海苔納豆 黄1 牛乳 ○ 果物 ○
	おやつ	焼塩せんべい ○	みかんヨーグルト ○	米粉バナナケーキ 白21	柿 子のメープルごま絡め 白19 玄米おかき ○	米粉の和風ケーキ 白21 ヨーグルト ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 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 0 0 キャベツ 30 鰹節 2 醤油 0 0 納豆 20 トマト 20 塩麹 0 ごま 2 0 米 20 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 あおさ 2 0 鶏肉 40 こんにやく 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 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0 しらす 10 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 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 果物 20 0 米粉 10 バナナ 10 砂糖 4 油 4 豆乳 10 ベーキングパウダー 0 0	米 45 0 ツナ 20 水煮大豆 20 人参 5 0 醤油 酒 0 砂糖 1 しょうが 1 ごま 1 0 春雨 5 レタス 20 人参 10 ★ちくわ 5 ごま 2 だし 醤油 0 0 小松菜 15 ささみ 10 人参 10 だし 醤油 0 すりごま 2 0 じゃがいも 30 しらす 8 カレー粉 0 塩 0 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0 玄米おかき 20 0	米 45 0 ごま 2 塩 0 0 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 0 鶏ひき肉 30 豆腐 20 0 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 0 ごま 2 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0 金時豆 13 0 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 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 あおさ 1 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0
	備考					

	2023.05.29 月	2023.05.30 火	2023.05.31 水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(もやし・豆腐) ○ 魚の竜田揚げ 黄3 人参じゃこ炒め 青1 ブロッコリー-醤油麴胡麻和え ○	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・じゃが芋) ○ 鶏肉の梅味噌煮 青15 いんげんの塩麴ツナ和え び5 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) ○ 高野豆腐の重ね煮 給17 小松菜のおかか煮びたし さ33 蒸しカボチャ ○			
おやつ	ウィンナーとトックの甘辛炒め 白13	ぶどうゼリー ○ 南部せんべい ○	大学芋 白8 玄米ぼん煎餅 ○			
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 もやし 15 豆腐 15 0 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 油 3 酒 みりん 0 0 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 0 ブロッコリー 30 醤油麴 0 すりごま 2 0 ★ウィンナー 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 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 じゃがいも 20 0 鶏肉 30 こんにゃく 10 人参 10 玉ねぎ 10 梅干し だし 0 味噌 5 0 いんげんまめ 20 ツナ 10 塩麴 0 0 果物 20 0 ぶどうジュース 90 寒天 1 砂糖 2 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 ブロッコリー 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0 高野豆腐 8 豚肉 25 人参 10 ほんしめじ 10 こんにゃく 10 小松菜 10 だし 醤油 塩 0 0 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 醤油 酒 みりん 0 鰹節 1 0 かぼちゃ 30 塩 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 5 米 15 塩 0			
備考						