

	月	火	水	2023.06.01 木	2023.06.02 金	2023.06.03 土
昼食				ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき) ○ 魚のカレームニエル 黄17 洋風切り干し大根 黒18 しらす入り粉ふき芋 子103	ごはん ○ 味噌汁 (なす・豆腐) ○ 豚じゃがよもぎ風味 黒38 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 果物 ○	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 ちりめんじゃこ ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材 料				米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 切り干し大根 10 人参 8 にんにく 1 ★ベーコン 5 ★パイオン 0 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 にんにく 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 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 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 0 果物 20 0 米粉 10 オートミール 5 かぼちゃ 10 砂糖 4 油 4 豆乳 10 ベーキングパウダー 0 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 鶏肉 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						

	2023.06.05 月	2023.06.06 火	2023.06.07 水	2023.06.08 木	2023.06.09 金	2023.06.10 土
昼食	梅おかかごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	鶏ひじきまぜご飯 黒16	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁(小松菜・玉ねぎ) ○	味噌汁(レタス・人参・豆腐) ○	味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) ○	味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) ○	ザワークラウトスープ ○	具だくさん豚汁 ○
食	キャベツ豚肉和風蒸し煮 黒38	魚の塩麹焼き ○	魚の照り焼き ア25	大豆の洋風炒め煮 黒2	魚のオレンジソース さ71	しらす海苔納豆 黄1
	ソーセージコロコロソテー 黒8	ほうれん草おひたし ○	トマトとわかめのサラダ ピ28	きゅうりスティック ○	大豆の醤油炒め 黒4	牛乳 ○
おやつ	果物 ○	果物 ○	おくら納豆 黄1		トマト ○	果物 ○
おやつ	寒天人参オレンジゼリー 白29	玄米ぼん煎餅 ○	柿の葉のメープルごま絡め 白19	ウイナーとザワークラウト炒め ○	梅おかかごはん ○	ヨーグルト ○
材	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45
	鰹節 1	鰹節 0	鰹節 0	鶏ひき肉 30	鰹節 0	鰹節 0
料	梅干し 0	味噌 8	味噌 8	しいたけ 5	ザワークラウト 30	味噌 10
	味噌 8	だし 0	だし 0	ひじき 5	玉ねぎ 20	だし 0
料	だし 0	レタス 15	ほうれん草 10	ごぼう 5	★ベーコン 10	豚肉 35
	小松菜 15	人参 15	玉ねぎ 10	砂糖 1	★ブイヨン 0	じゃがいも 30
料	玉ねぎ 15	豆腐 10	ごぼう 10	醤油 酒 0	塩 0	玉ねぎ 30
	キャベツ 30	魚 40	魚 40	ごま 1	オリーブ油 0	人参 30
料	豚肉 20	塩麹 0	酒 醤油 みりん 0	味噌 8	魚 40	すりごま 5
	人参 5	ほうれん草 20	砂糖 2	だし 0	片栗粉 2	油 1
料	味噌 3	もやし 10	油 1	ブロッコリー 20	マーマレード 10	あおさ 1
	油 1	鰹節 2	トマト 30	人参 20	油 1	納豆 20
料	醤油 酒 0	醤油 だし 0	わかめ 5	ごま 2	酒 0	しらす 10
	★ウイナー 15	砂糖 1	オリーブ油 2	水煮大豆 20	醤油 0	海苔 1
料	じゃがいも 30	鰹節 0	酢 塩 0	人参 10	オレンジ 20	ごま 2
	人参 25	砂糖 0	納豆 20	豚肉 10	水煮大豆 30	醤油 0
料	油 1	果物 20	おくら 10	★ブイヨン 0	醤油 0	牛乳 150
	塩 砂糖 0	玄米 5	ごま 2	トマトケチャップ 醤油 にんにく 0	ニンニク 1	油 0
料	ごま 1	米 15	醤油麹 鰹節 0	油 1	油 0.5	果物 20
	果物 20	塩 0	かぼちゃ 30	きゅうり 20	トマト 30	ヨーグルト 100
料	人参 25	ちりめんじゃこ 5	メープルシロップ 3	醤油麹 0	米 45	砂糖 10
	オレンジジュース 90	ごま 2	ごま 2	★ウイナー 25	鰹節 1	0
料	粉寒天 2	レーズン 10	レーズン 10	ザワークラウト 20	梅干し 0	
	砂糖 2			玉ねぎ 10	ほうじ茶 0	
料				★ブイヨン 0		
				砂糖 0		
備考						

	2023.06.12 月	2023.06.13 火	2023.06.14 水	2023.06.15 木	2023.06.16 金	2023.06.17 土
昼食	ごはん ○ キャベツと豆のスープ 黄14 魚のソテー味噌ソース ピ17 人参胡麻サラダ 伊14 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(玉ねぎ・あおさ) ○ 麻婆豆腐 黒6 バンバンジー 給28 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・豆腐) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 蒸し豆ベーコン 黄13 きゅうりスティック梅肉添え ○	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・しめじ・ごま) ○ 魚の塩麹焼き ○ じゃが芋厚揚げ甘草炒め 黒30 しらすきゅうりポン酢 ビ37	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 人参しりしり 黄23 トマト納豆 黄1	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	バナナヨーグルト ○	みかん寒天 白28	よもぎ米粉クッキー 白6 果物 ○	南部せんべい ○ ちりめんじゃこ ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 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 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 人参 20 醤油麹 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 0 果物 20 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 25 あおさ 2 0 豚肉 30 豆腐 20 にんにく しょうが 0 ねぎ 1 醤油 1 砂糖 片栗粉 酒 0 ごま 1 味噌 1 0 ささみ 20 もやし 30 きゅうり 20 ツナ缶 10 ごま 1 醤油 味噌 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 もずく 10 豆腐 15 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 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 きゅうり 20 梅干し 0 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 0	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 じゃがいも 30 厚揚げ 20 醤油 1 みりん 1 酒 1 ごま 1 0 しらす 10 きゅうり 15 ポン酢 0 0 米粉 15 豆腐 5 よもぎ 3 砂糖 5 塩 0 油 2 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 50 大根 30 ゴマ油 1 オイスターソース 0 醤油 0 砂糖 1 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 納豆 20 トマト 20 塩麹 0 ごま 2 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 鶏肉 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						

	2023.06.19 月	2023.06.20 火	2023.06.21 水	2023.06.22 木	2023.06.23 金	2023.06.24 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・えのき・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 しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (わかめ・玉ねぎ) ○ 魚の照り焼き ア25 小松菜人参ささみの胡麻和え ピ19 大豆のカレー炒め ピ30	ごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・厚揚げ・ごま) ○ 魚の塩麹トマトソース カ55 ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47 果物 ○	ごはん ○ 春雨スープ ○ 魚の昆布蒸し 子46 塩麹ポテトサラダ 黄9 果物 ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (豆腐・白菜) ○ 高野豆腐の重ね煮 給17 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 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	ぶどうゼリー ○ 玄米おかき ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	わかめうどん ○	米粉の和風ケーキ 白21	よもぎ水ようかん ○	ヨーグルト ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 えのきたけ 15 ごま 2 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 ぶどうジュース 90 寒天 1 砂糖 2 玄米おかき 20	米 45 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 小松菜 15 ささみ 10 人参 10 だし 醤油 0 すりごま 2 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 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 さつまいも 20 厚揚げ 10 ごま 2 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 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 ごま 2 果物 20 *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	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 昆布 2 酒 塩 醤油 0 じゃがいも 30 きゅうり 10 人参 10 コーン缶 10 ツナ缶 10 おから 10 塩麹 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 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 豆腐 10 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 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 金時豆 13 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1	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						

	2023.06.26 月	2023.06.27 火	2023.06.28 水	2023.06.29 木	2023.06.30 金	土
昼食	梅おかかごはん ○ 味噌汁(なす・にら) ○ 魚とアスパラの梅風味 ピ29 ブロッコリー-醤油麴胡麻和え ○ コーン納豆 黄1	鮭と根菜の炊き込みごはん ○ 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) ○ 蒸しカボチャ ○ ほうれん草もやし胡麻和え 給24	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) ○ 伊10 魚の煮つけ 黄11 きゅうりと大豆塩昆布炒め 黒17 ワカメとツナの炒め物	ごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) ○ 豚とゴボウのさっと煮 ピ4 ひじきの煮物 給56 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(玉ねぎ・あおさ) ○ 魚のハーブムニエル 黄34 人参胡麻サラダ 伊14 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	
おやつ	りんご煮 ○ ブルーベリー ○	バナナヨーグルト ○	大学芋 白8	蓮根とチーズのかさね焼き ○ ブルーベリー ○	焼塩せんべい ○ レーズン ○	
材	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 なす 10 にら 5 魚 40 アスパラガス 20 梅干し 0 だし 0 みりん 0 醤油 0 米粉 0 ブロッコリー 30 醤油麴 0 すりごま 2 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 りんご 20 オートミール 10 ブルーベリー 10	米 45 鮭と根菜の炊き込みごはん 30 味噌 8 だし 0 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 かぼちゃ 30 塩 0 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5	米 45 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 魚 40 酒 みりん 醤油 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 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1	米 45 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 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 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 果物 20 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 ブルーベリー 10	米 45 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 25 あおさ 2 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 人参 20 醤油麴 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 米 20 塩 0 レーズン 10	
備考						