

月	2023.08.01 火	2023.08.02 水	2023.08.03 木	2023.08.04 金	2023.08.05 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ブロッコリー・しめじ・ごま) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 人参じゃこ炒め 青1 青のり粉ふき芋 ○	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき) ○ 豚こま酢豚 青17 しらすきゅうりポン酢 ピ37 トマト ○	梅おかかごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 魚の竜田揚げ 黄3 トマトとわかめのサラダ ピ28 大豆のカレー炒め ピ30	糸こんにゃくそぼろごはん 青27 味噌汁 (なす・玉ねぎ・わかめ) ○ ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47 果物 ○	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	みかんヨーグルト ○	米粉の和風ケーキ 白21	よもぎ水ようかん ○	ウインナーとザワークラウト炒め ○	ヨーグルト ○
材料	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 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 0 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 0 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 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 もずく 10 えのきたけ 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 しらす 10 きゅうり 15 ポン酢 0 0 トマト 30 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 鰹節 1 梅干し 0 0 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★ブイヨン 10 塩 0 オリーブ油 0 0 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 油 3 酒 みりん 0 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 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 なす 15 玉ねぎ 10 わかめ 2 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 ごま 2 0 果物 20 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 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 醤油麩 0 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0
備考					

	2023.08.07 月	2023.08.08 火	2023.08.09 水	2023.08.10 木	2023.08.11 金	2023.08.12 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(レタス・人参・豆腐) ○ 魚の塩麴焼き ○ かぼちゃのマリネ 給44 モロヘイヤ納豆 ○	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ごぼう) ○ 魚のしょうが煮 ア32 ラタトゥイユ ○ 果物 ○	梅おかかごはん ○ わかめとコーンのスープ 青20 ゴーヤチャンプル さ89 ほうれん草おひたし ○ しらす ○	*夏野菜カレー ★ 野菜スープ 給45 おくらかつお節和え ピ7 果物 ○		カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	みかん寒天 白28 南部せんべい ○	きな粉ヨーグルト ○	大豆チーズ焼き 白17	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○		玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 魚 40 塩麴 0 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 人参 10 きゅうり 10 酢 塩 0 油 1 納豆 20 モロヘイヤ 20 醤油麴 0 ごま 2 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0	米 45 味噌 8 だし 0 じゃが芋 15 玉ねぎ 10 ごぼう 10 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 ラタトゥイユ 30 果物 20 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 わかめ 2 コーン 10 豆腐 15 ごま 2 中華だし 塩 0 豚肉 30 ゴーヤ 10 豆腐 20 人参 10 ねぎ 10 砂糖 1 だし 醤油 塩 酒 鰹節 0 チーズ 5 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 砂糖 1 しらす 10 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0	米 45 鶏ひき肉 40 玉ねぎ 20 トマト 20 人参 10 コーン缶 10 ピーマン 10 ★カレールー 0 油 1 にんにく 0 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 おくら 20 かつお節 0 醤油 0 ごま 2 果物 20 鶏肉 20 塩 砂糖 0 きゅうり 20 醤油麴 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 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 0	
備考						

	2023.08.14 月	2023.08.15 火	2023.08.16 水	2023.08.17 木	2023.08.18 金	2023.08.19 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・ねぎ・豆腐) ○ 魚のハーブムニエル 黄34 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 コーン納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 かぼちゃ胡麻和え ア52 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごぼう) ○ 魚の塩麹トマトソース カ55 じゃが芋ベーコン 青16 きゅうりスティック ○	ごはん ○ 味噌汁 (ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 筑前煮 さ17 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁 (じゃが芋・あおさ) ○ 魚の煮つけ 伊10 きゅうりと大豆塩昆布炒め 黄11 トマト納豆 黄1	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 ○ 玄米ぼん煎餅 ○	バナナヨーグルト ○	さつま芋のりんご煮 白26 プルーン ○	柿のメープルごま絡め 白19 ちりめんじゃこ ○	大学芋 白8	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 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 ぶどうジュース 90 寒天 1 砂糖 2 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 小松菜 15 玉ねぎ 15 0 鶏肉 40 こんにゃく 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 かぼちゃ 30 ごま 3 0 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 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 10 人参 10 ごぼう 0 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 0 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 青のり 1 酒 醤油 みりん だし 0 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0 さつまいも 30 りんご 15 0 プルーン 10 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 魚 40 昆布 2 酒 塩 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 1 昆布 1 鰹節 みりん 醤油 0 油 2 0 しらす 10 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 あおさ 2 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 きゅうり 10 大豆水煮 20 0 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 0 納豆 20 トマト 20 塩麹 0 ごま 2 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 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						

	2023.08.21 月	2023.08.22 火	2023.08.23 水	2023.08.24 木	2023.08.25 金	2023.08.26 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・えのき) ○ 魚のカレームニエル 黄17 蒸しカボチャ ○ キャベツ納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・あおさ) ○ 鮭のソテー 赤8 小松菜のツナ和え ○ トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) ○ 和風ハンバーグ 青2 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 じゃが芋ベーコン 青16 人参納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) ○ 鶏の塩麴焼き 青18 厚揚げとなす煮物 ピ38 ミックスジュース 白33	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	蓮根とチーズのかさね焼き ○ ちりめんじゃこ ○	みかんヨーグルト ○	とうもろこし ○	豆乳寒天 白20	お誕生日ケーキ 白25	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのき 10 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 0 醤油 0 油 2 にんにく 1 かぼちゃ 30 塩 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麴 0 ゴマ 2 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 鮭 40 酒 醤油 0 片栗粉 0 油 0 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 トマト 30 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 鶏ひき肉 30 豆腐 20 大根 10 ねぎ 5 ひじき 2 おから 5 油 0.5 塩 片栗粉 0 ポン酢 0 しょうが 0 ごま 1 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 果物 20 トウモロコシ 30 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 青のり 1 酒 醤油 みりん だし 0 納豆 20 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3	米 45 味噌 8 だし 0 さつま芋 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 鶏肉 40 塩麴 0 油 1 厚揚げ 20 なす 15 砂糖 1 醤油 1 油 1 バナナ 15 みかん缶 15 牛乳 30 レモン 1 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 鶏肉 40 油 1 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						

	2023.08.28 月	2023.08.29 火	2023.08.30 水	2023.08.31 木	金	土
昼食	ごはん ○	ツナ大豆ごはん 青22	雑穀ごはん ○	ごはん ○		
	味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) ○	味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○	味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) ○		
食	豚肉高野豆腐のごま炒め ア47	鶏肉のおろし煮 青3	魚と野菜塩麹蒸し 青24	魚とじゃが芋の味噌煮 伊6		
	切り干し大根ツナボンサラダ 青19	じゃが芋人参のきんぴら 青21	大豆の醤油炒め 黒4	ブロッコリー-醤油麹胡麻和え ○		
	おくら納豆 黄1		しらす ○	金時豆 ○		
おやつ	わかめツナおにぎり ○	ブルーベリーヨーグルト ○	スイートポテト 白2	玄米ゴマせんべい ○		
		バナナ ○	玄米おかき ○	レーズン ○		
材	米 45	米 45	米 40	米 45		
 0	ツナ 20	大麦 5 0		
料	味噌 8	水煮大豆 20 0	味噌 8		
	だし 0	人参 5	味噌 8	だし 0		
	豆腐 15	醤油 酒 0	だし 0	大根 20		
	ねぎ 5	砂糖 1	かぼちゃ 25	油揚げ 5		
	わかめ 2	しょうが 1	玉ねぎ 10	わかめ 1		
 0	ごま 1	ごま 2 0		
	豚肉 30 0 0	魚 40		
	高野豆腐 5	味噌 8	魚 40	じゃが芋 20		
	玉ねぎ 10	だし 0	キャベツ 20	味噌 5		
	人参 10	ほうれん草 15	ぶなしめじ 10	砂糖 3		
	にら 5	人参 10	人参 15	醤油 1		
	油 1	ごま 2	玉ねぎ 10	油 1		
	ごま 2 0	にんにく 1	米粉 青のり 塩 0		
	醤油 みりん 酒 しょうが 0	鶏肉 30	味噌 1 0		
 0	大根 20	みりん 酒 塩麹 0 0		
	切り干し大根 5	みりん 1 0	ブロッコリー 30		
	きゅうり 10	醤油 1	水煮大豆 30	醤油麹 0		
	ツナ缶 5	砂糖 1	醤油 0	すりごま 2		
	ごま 1	だし 酒 0	ニンニク 1 0		
	ボン酢 醤油 0 0	油 0.5	金時豆 13		
 0	人参 20 0 0		
	納豆 20	じゃがいも 20	しらす 10	玄米 20		
	おくら 10	油 1 0	ごま 1		
	ごま 2	砂糖 みりん 醤油 塩麹 0	さつまいも 30	米油 ごま油 0		
	醤油麹 鰹節 0	ごま 1	豆乳 10	塩 0		
 0 0	メープルシロップ 1 0		
	米 25	ヨーグルト 80	塩麹 ごま 0	レーズン 10		
	塩蔵わかめ 10	ブルーベリー 20 0 0		
	ツナ 5	オリゴ糖 1	玄米おかき 20 0		
	ごま 1 0 0			
	醤油 ごま油 0	バナナ 40				
備考						