

	2024.01.01 月	2024.01.02 火	2024.01.03 水	2024.01.04 木	2024.01.05 金	2024.01.06 土
昼食				ごはん ○ 味噌汁 (ブロッコリー・しめじ・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 高野豆腐の煮物 黒33 黒豆煮物 ○	梅おかかごはん ○ 七草豆腐スープ ○ ツナじゃが煮 黄5 ブロッコリー醤油麴胡麻和え ○ 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
おやつ				ウィンナーとトックの甘辛炒め 白13 ちりめんじゃこ ○	柿の葉のメープルごま絡め 白19 玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
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 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 高野豆腐 8 鶏ひき肉 20 ねぎ 5 砂糖 1 中華だし 0 リンゴ酢 片栗粉 しょうが 0 塩 醤油 酒 油 0 ごま 1 0 黒豆 10 砂糖 4 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 ちりめんじゃこ 5	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 七草 20 豆腐 15 鶏ひき肉 10 塩 0 だし 0 ごま 2 0 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 10 ツナ缶 10 醤油 みりん 0 ごま 2 0 ブロッコリー 30 醤油麴 0 すりごま 2 0 果物 30 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0 玄米 5 米 15 塩 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 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 0 しらす 10 0 果物 30 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 レーズン 10 0
備考						

	2024.01.08 月	2024.01.09 火	2024.01.10 水	2024.01.11 木	2024.01.12 金	2024.01.13 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき) ○ 魚のソテー味噌ソース P17 ほうれん草おひたし ○ 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごぼう) ○ 塩麹ニラレバ 赤12 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の煮つけ 伊10 小松菜とツナの塩昆布和え 黄54 しらす海苔納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ) ○ 魚の塩焼き ○ ウイナーと人参のきんぴら 伊16 金時豆 ○	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○	
	おやつ	お誕生日ケーキ 白25	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	大学芋 白8 玄米おかき ○	よもぎ蒸しパン 白12 牛乳 ○	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 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 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 果物 30 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 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 レバー 20 ニラ 20 にんにく 1 しょうが 1 醤油 塩麹 酒 0 油 1 片栗粉 2 砂糖 1 ごま 1 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 0 果物 30 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0 レーズン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 小松菜 15 ツナ缶 5 塩昆布 0.5 ごま油 0.5 すりごま 1 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 0 玄米おかき 20 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 0 魚 40 塩 0 0 小松菜 15 ツナ缶 5 塩昆布 0.5 ごま油 0.5 すりごま 1 酒 みりん 醤油 0 油 1 ごま 2 0 しらす 10 金時豆 13 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 牛乳 150 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 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麹 0 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 30 0 玄米 5 米 15 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0	
	備考					

	2024.01.15 月	2024.01.16 火	2024.01.17 水	2024.01.18 木	2024.01.19 金	2024.01.20 土
昼食	ごはん ○ 春雨スープ ○ 魚の味噌煮 黄19 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 梅おかか納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) ○ 大豆ことごとトマト 赤9 ほうれん草のカレー風味炒め 黄54 かぼちゃ胡麻和え ア52	雑穀ごはん ○ 味噌汁(かぶ・油揚げ) ○ 豆腐ハンバーグ 青2 青のり粉ふき芋 ○ トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(白菜・えのき・ごま) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 きゅうりミニトマトナムル ピ28 わかめ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ *すいとん 子50 魚の塩麴焼き ○ ひじきの煮物 給56 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 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 ○	米粉の和風ケーキ 白21	玄米ぼん煎餅 ○ ブルーん ○	焼塩せんべい ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 春雨 5 レタス 20 人参 10 豆腐 5 ごま 2 だし 醤油 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 納豆 20 梅干し 0 醤油麴 0 ごま 2 鰹節 2 鶏肉 20 塩 砂糖 0 きゅうり 20 醤油麴 0	米 45 味噌 8 だし 0 さつま芋 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 水煮大豆 30 ★ウィナー 15 じゃがいも 20 ピーマン 5 トマト缶 10 ケチャップ 醤油 砂糖 0 オリーブ油 1 ほうれん草 20 コーン缶 5 ツナ缶 5 油 1 カレー粉 ニンニク 塩 0 かぼちゃ 30 ごま 3 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 すりごま 2	米 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 かぶ 20 油揚げ 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 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 トマト 30 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 えのき 10 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 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 ごま 1 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麴 0 ごま 2 玄米 5 米 15 塩 0 ブルーん 10	米 45 鰹節 1 梅干し 0 大根 10 人参 5 しいたけ 5 *小麦粉 20 油揚げ 5 よもぎ 5 だし 塩 醤油 0 魚 40 塩麴 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 30	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 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 しらす 10 果物 30 ヨーグルト 100 砂糖 10 レーズン 10
備考						

	2024.01.22 月	2024.01.23 火	2023.01.24 水	2024.01.25 木	2024.01.26 金	2024.01.27 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) ○ 鶏と大根オイスター-筑前煮 黒9 もずくときゅうりの酢の物 さ89 キャベツ納豆 黄1	すき焼き風煮井 ○ 味噌汁(なす・ほうれん草・ごま) ○ 魚のカレームニエル 黄17 蒸し豆ベーコン 黄13 トマト ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 大豆のカレー炒め ピ30 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(レタス・人参・豆腐) ○ 豚野菜塩麴炒め 赤6 きんぴらごぼう 給32 コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(白菜・しめじ・ごま) ○ 魚のおろし煮 ○ 人参しりしり 黄23 しらす ○	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
	おやつ	わかめうどん ○ みかんヨーグルト ○ 干し芋 ○	わかめツナおにぎり ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米おかき ○	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 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 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 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麴 0 ゴマ 2 *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 すき焼き風煮 30 味噌 8 だし 0 なす 15 ほうれん草 15 ごま 2 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 にんにく 1 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 トマト 30 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 さつまいも 40	米 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 あおさ 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 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 果物 30 米 25 塩蔵わかめ 10 ツナ 5 ごま 1 醤油 ごま油 0	米 45 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 豚肉 30 もやし 10 キャベツ 20 しょうが 1 酒 醤油 塩麴 0 油 1 ごま 2 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 納豆 0 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 玄米おかき 20	米 45 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 ごま 2 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 しらす 10 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 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麴 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 30 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5
	備考					

	2024.01.29 月	2024.01.30 火	2024.01.31 水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・ごま) ○ 豆腐の豚肉巻き 赤4 人参とピーマンのきんぴら 黄31 トマト納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (なす・玉ねぎ) ○ 筑前煮 さ17 ほうれん草もやし胡麻和え 給24 しらす ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (キャベツ・しめじ・ごま) ○ 魚と水菜のとろみ煮 黒19 里芋田楽 赤23 ワカメとツナの炒め物 黒17			
おやつ	りんご寒天 白28 玄米おかき ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	大豆チーズ焼き 白17 ちりめんじゃこ ○			
材	米 45 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 ごま 2 豆腐 30 豚肉 20 醤油 酒 みりん 0 ごま 1 油 1 砂糖 1 人参 30 ピーマン 10 醤油 みりん 鰹節 0 甜菜糖 1 ごま油 1 ごま 2 納豆 20 トマト 20 塩麴 0 ごま 2 りんご 10 りんごジュース 90 寒天 1 玄米おかき 20	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 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 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 しらす 10 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 果物 30	米 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 魚 40 水菜 30 酒 0 だし 塩 片栗粉 0 油 1 里芋 20 砂糖 1 白みそ 1 片栗粉 1 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 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			
備考						