	月	火	水	木	2024.03.01　金	2024.03.02　土
昼食					雛まつり寿司　○ すまし汁　○ 鶏の塩麹焼き　青18 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					おひな菓子　○ ミックスジュース　白33	ヨーグルト　○ レーズン　○
材料					米　40 鮭　40 コーン缶　10 白ごま　1 のり　1 寿司酢　0 ・・・・・・・・　0 豆腐　20 ねぎ　2 わかめ　2 だし　醤油　0 ・・・・・・・・　0 鶏肉　40 塩麹　0 油　1 ・・・・・・・・　0 果物　30 ・・・・・・・・　0 おひな菓子　20 ・・・・・・・・　0 バナナ　15 みかん缶　15 牛乳　30 レモン　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 人参　20 醤油麹　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						

	2024.03.04　月		2024.03.05　火		2024.03.06　水		2024.03.07　木		2024.03.08　金		2024.03.09　土	
昼食	ごはん	○	ごはん	○	雑穀ごはん	○	ごはん	○	ごはん	○	カレーライス	○
	味噌汁（もずく・ねぎ・豆腐）	○	味噌汁（ほうれん草・えのき・ごま）	○	春雨ラーメン風味噌汁	黄37	ザワークラウトスープ	○	味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま）	○	おろし人参ツナ	○
	魚の塩麹焼き	○	魚の昆布蒸し	子46	魚のハーブムニエル	黄34	魚の醤油麹焼き	○	大根と鶏の味噌煮	黒31	ヨーグルト	○
	わかめﾄﾏﾄ醤油麹ｻﾗﾀﾞ	腸きれい26	青のり粉ふき芋	○	大豆の洋風炒め煮	黒2	ほうれん草おひたし	○	ほうれん草のカレー風味炒め	黄54	牛乳	○
	梅のり納豆	黄１	ワカメとツナの炒め物	黒１７	果物	○	しらす海苔納豆	黄１	人参しりしり	黄23	果物	○
おやつ	お誕生日ケーキ	白２５	バナナヨーグルト	○	ふかし芋	○	豆乳寒天	白20	ｳｲﾝﾅｰとザワークラウト炒め	○	玄米ぽん煎餅	○
					牛乳	○	玄米おかき	○			ちりめんじゃこ	○
材料	米	45	米	45	米	40	米	45	米	45	米	45
	…………	0	…………	0	大麦	5	…………	0	…………	0	★カレールー	0
	味噌	8	味噌	8	…………	0	ザワークラウト	30	味噌	8	じゃがいも	30
	だし	0	だし	0	豚ひき肉	30	玉ねぎ	20	だし	0	人参	25
	もずく	10	ほうれん草	15	人参	5	★ベーコン	10	かぼちゃ	25	玉ねぎ	35
	ねぎ	2	えのきたけ	15	ねぎ	2	★ブイヨン	0	玉ねぎ	10	鶏肉	40
	豆腐	15	ごま	2	しいたけ	5	塩	0	ごま	2	油	1
	…………	0	…………	0	春雨	5	オリーブ油	0	…………	0	…………	0
	魚	40	魚	40	コーン缶	5	…………	0	鶏肉	30	人参	30
	塩麹	0	昆布	2	にんにく	1	魚	40	大根	30	ツナ	20
	…………	0	酒　塩　醤油	0	しょうが	1	醤油麹	0	しいたけ	5	すりごま	2
	わかめ	5	…………	0	だし	0	ごま	2	味噌	2	ごま油	1
	トマト	20	じゃがいも	30	味噌	8	…………	0	醤油	0	塩麹	0
	きゅうり	10	青のり	1	…………	0	ほうれん草	20	砂糖	1	…………	0
	酢　醤油麹	0	しらす	5	魚	40	人参	10	…………	0	ヨーグルト	100
	油	1	塩	0	ローズマリー	1	もやし	10	ほうれん草	20	砂糖	10
	…………	0	…………	0	塩	0	鰹節	2	コーン缶	5	…………	0
	納豆	20	わかめ	20	にんにく	1	醤油　だし	0	ツナ缶	5	牛乳	150
	梅干し	0	ツナ	10	片栗粉	3	砂糖	1	油	1	…………	0
	のり	1	にんにく　醤油	0	…………	0	…………	0	カレー粉　ニンニク　塩	0	果物	30
	醤油麹	0	胡麻油	1	水煮大豆	20	納豆	20	…………	0	…………	0
	ゴマ	2	ごま	1	人参	10	しらす	10	人参	30	玄米	5
	…………	0	…………	0	豚肉	10	海苔	1	ツナ	5	米	15
	豆乳	8	ヨーグルト	80	★ブイヨン	0	ごま	2	醤油　酒	0	塩	0
	米粉	13	バナナ	30	トマトケチャップ　醤油　にんにく	0	醤油麹	0	ごま	1	…………	0
	ベーキングパウダー	0	オリゴ糖	0	油	1	…………	0	ゴマ油	1	ちりめんじゃこ	5
	りんごジュース	9	オートミール	5	…………	0	豆乳	100	…………	0	…………	0
	あぶら	6	すりごま	2	果物	30	砂糖	5	★ウィンナー	25		
	甜菜糖	2	…………	0	…………	0	粉寒天	1	ザワークラウト	20		
	メープルシロップ	3			さつまいも	50	ジャム	3	玉ねぎ	10		
	ジャム	3			…………	0	…………	0	★ブイヨン	0		
	オートミール	2			牛乳	150	玄米おかき	20	砂糖	0		
	…………	0			…………	0	…………	0	…………	0		
備考												

	2024.03.11 月	2024.03.12 火	2024.03.13 水	2024.03.14 木	2024.03.15 金	2024.03.16 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（大根・キャベツ・ごま） ○ 魚と水菜のとろみ煮 黒19 人参じゃこ炒め 青1 コーン納豆 黄１	鶏ひじきまぜご飯 黒１６ 味噌汁（豆腐・わかめ） ○ 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 ほうれん草の磯辺あえ 給２７ 金時豆 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・しめじ・ごま） ○ 魚チャンチャン焼き さ９１ 蒸し豆ベーコン 黄13 果物 ○	ごはん ○ 春雨スープ ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 菜の花のおかか風味 黒２９ わかめ納豆 黄１	梅おかかごはん ○ 味噌汁（あおさ・じゃが芋） ○ 豚とゴボウのさっと煮 ピ4 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと人参のごま和え 黄32 ＊簡単ピザ ○	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 ○	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	焼うどん 赤16	大学芋 白8 牛乳 ○	焼塩せんべい ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料	米 45 ………… 0 味噌 8 だし 0 大根 15 キャベツ 20 ごま 2 ………… 0 魚 40 水菜 30 酒 0 だし 塩 片栗粉 0 油 1 ………… 0 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 ………… 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 ………… 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 ………… 0 きゅうり 20 醤油麹 0 ………… 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 ………… 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 ………… 0 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 だし 0 ………… 0 ほうれん草 30 きざみのり 1 醤油 1 だし 0 ………… 0 金時豆 13 ………… 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 ………… 0 レーズン 10	米 40 大麦 5 ………… 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 しめじ 10 ごま 2 ………… 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 果物 30 ………… 0 ＊うどん 25 豚肉 5 人参 10 キャベツ 10 もやし 10 油 1 だし 醤油 鰹節 0	米 45 ………… 0 春雨 5 レタス 20 人参 10 豆腐 5 ごま 2 だし 醤油 0 ………… 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 菜の花 30 鰹節 2 醤油 みりん 0 酒 塩 0 油 1 ………… 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 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 牛乳 150	米 45 鰹節 1 梅干し 0 ………… 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 ………… 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 ………… 0 米粉餃子の皮 10 ツナ缶 5 コーン缶 5 ピーマン 5 チーズ 5 トマトケチャップ 0 ………… 0 米 20 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 醤油麹 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						

	2024.03.18 月	2024.03.19 火	2024.03.20 水	2024.03.21 木	2024.03.22 金	2024.03.23 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（白菜・しめじ・ごま） ○ 豚じゃがよもぎ風味 黒38 小松菜のおかか煮びたし さ33 キャベツ納豆 黄１	ごはん ○ 味噌汁（もずく・えのき） ○ 魚のカレームニエル 黄17 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ トマト ○		ごはん ○ 味噌汁（かぶ・油揚げ） ○ 魚のしょうが煮 ア３２ 小松菜とツナの塩昆布和え 黄54 人参納豆 黄１	梅おかかごはん ○ 味噌汁（レタス・人参・豆腐） ○ 豚肉のリンゴソース煮 黒37 じゃが芋と大豆のゴマ煮 ア51 トマト ○	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	よもぎ蒸しパン 白12	きな粉ヨーグルト ○ プルーン ○		寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米ぽん煎餅 ○	マカロニきな粉 バ67	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材料	米 45 ・・・・・・・・ 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 ごま 2 ・・・・・・・・ 0 豚肉 30 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 15 よもぎ 1 塩麹 油 0 ・・・・・・・・ 0 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 醤油 酒 みりん 0 鰹節 1 ・・・・・・・・ 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 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 ・・・・・・・・ 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 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 ・・・・・・・・ 0 トマト 30 ・・・・・・・・ 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 ・・・・・・・・ 0 プルーン 10 ・・・・・・・・ 0		米 45 ・・・・・・・・ 0 味噌 8 だし 0 かぶ 20 油揚げ 10 ・・・・・・・・ 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 ・・・・・・・・ 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 人参 20 醤油麹 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 5 米 15 塩 0 ・・・・・・・・ 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 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 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 ＊マカロニ 15 きなこ 2 砂糖 3 塩 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 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 玄米おかき 20 ・・・・・・・・ 0 ちりめんじゃこ 5 ・・・・・・・・ 0
備考						

	2024.03.25 月	2024.03.26 火	2024.03.27 水	2024.03.28 木	2024.03.29 金	2024.03.30 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） ○ 魚の煮つけ 伊１０ 洋風切り干し大根 黒18 トマト納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁（なす・玉ねぎ） ○ 筑前煮 さ１７ スナップエンドウ醤油麹添え ○ もずくときゅうりの酢の物 さ89	雑穀ごはん ○ 味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○ 魚のおろし煮 ○ ひじきの煮物 給５６ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・ごぼう） ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 ｳｲﾝﾅｰと人参のきんぴら 伊16 おくら納豆 黄１	糸こんにゃくそぼろごはん 青27 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） ○ 塩麹ポテトサラダ 黄９ 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	りんご寒天 白28 玄米おかき ○	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	大豆チーズ焼き 白17 ちりめんじゃこ ○	玄米ゴマせんべい ○ プルーン ○	米粉バナナケーキ 白21	ヨーグルト ○ レーズン ○
備考						

材料

2024.03.25 月

米	45
・・・・・・・・	0
味噌	8
だし	0
ほうれん草	15
人参	10
ごま	2
・・・・・・・・	0
魚	40
酒　みりん　醤油	0
・・・・・・・・	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
・・・・・・・・	0
納豆	20
トマト	20
塩麹	0
ごま	2
・・・・・・・・	0
りんご	10
りんごジュース	90
寒天	1
・・・・・・・・	0
玄米おかき	20
・・・・・・・・	0

2024.03.26 火

米	45
・・・・・・・・	0
味噌	8
だし	0
なす	15
玉ねぎ	15
・・・・・・・・	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
スナップえんどう	20
醤油麹	0
・・・・・・・・	0
もずく	20
きゅうり	10
塩　りんご酢	0
砂糖　醤油	0
・・・・・・・・	0
ヨーグルト	80
みかん缶	30
オリゴ糖	1
・・・・・・・・	0
レーズン	10
・・・・・・・・	0

2024.03.27 水

米	40
大麦	5
・・・・・・・・	0
味噌	8
だし	0
豆腐	15
キャベツ	15
ごま	2
・・・・・・・・	0
魚	40
大根	20
みりん	1
醤油	1
砂糖	1
だし　酒	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	30
・・・・・・・・	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

2024.03.28 木

米	45
・・・・・・・・	0
味噌	8
だし	0
ほうれん草	10
人参	10
ごぼう	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
★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
・・・・・・・・	0
納豆	20
おくら	10
ごま	2
醤油麹 鰹節	0
・・・・・・・・	0
玄米	20
ごま	1
米油　ごま油	0
塩	0
・・・・・・・・	0
プルーン	10

2024.03.29 金

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
かぼちゃ	25
玉ねぎ	10
ごま	2
・・・・・・・・	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
・・・・・・・・	0
果物	30
・・・・・・・・	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
・・・・・・・・	0

2024.03.30 土

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
醤油麹	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