

	2024.04.01 月	2024.04.02 火	2024.04.03 水	2024.04.04 木	2024.04.05 金	2024.04.06 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・キャベツ・ごま) ○ 魚の竜田揚げ 黄3 ほうれん草おひたし ○ 梅のり納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・ごま) ○ 鶏のカレー醤油煮 赤14 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・えのき・ごま) ○ 豆腐の豚肉巻き 赤4 スナップエンドウ醤油麴添え ○ トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(玉ねぎ・じゃがいも・ごま) ○ 魚の煮つけ 伊10 さつまいもの甘煮 給64 しらす海苔納豆 黄1	豚とキャベツのオイスターソース煮 赤15 味噌汁(もずく・えのき) ○ 新玉ねぎわかめの酢の物 伊9 かぼちゃ胡麻和え 752	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 レーズン ○	バナナヨーグルト ○	わかめおにぎり 白9	大学芋 白8 ブルーネン ○	玄米ゴマせんべい ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 ごま 2 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 油 3 酒 みりん 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 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麴 0 ゴマ 2 りんご 10 りんごジュース 90 寒天 1 レーズン 10	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 鶏肉 40 人参 20 醤油 みりん カレー粉 0 油 1 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 果物 30 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 ほうれん草 15 えのきたけ 15 ごま 2 豆腐 30 豚肉 20 醤油 酒 みりん 0 ごま 1 油 1 砂糖 1 スナップえんどう 20 醤油麴 0 トマト 30 米 25 塩蔵わかめ 10 醤油 0 みりん 0 白ごま 1 ゴマ油 1	米 45 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 15 じゃがいも 20 ごま 2 魚 40 酒 みりん 醤油 0 さつまいも 20 砂糖 3 酒 醤油 だし 油 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麴 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 ブルーネン 10	米 45 豚肉 30 人参 10 キャベツ 20 酒 醤油 オイスターソース 0 油 1 砂糖 1 ごま 1 中華だし 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 玉ねぎ 20 わかめ 5 酢 0 塩 0 砂糖 1 ごま 1 かぼちゃ 30 ごま 3 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 ちりめんじゃこ 5	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						

	2024.04.08 月	2024.04.09 火	2024.04.10 水	2024.04.11 木	2024.04.12 金	2024.04.13 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○	味噌汁 (あおさ・じゃが芋) ○	味噌汁 (豆腐・白菜) ○	味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) ○	味噌汁 (レタス・人参・豆腐) ○	おろし人参ツナ ○
食	魚のソテー味噌ソース ピ17	豚野菜塩麹炒め 赤6	魚チャンチャン焼き さ91	魚の照り焼き ア25	鶏の塩麹焼き 青18	ヨーグルト ○
	キャベツとじゃこ煮 赤7	かぼちゃとツナの塩煮 ピ12	蒸し豆ベーコン 黄13	ひじきの煮物 給56	パロコリーと人参のごま和え 黄32	牛乳 ○
	コーン納豆 黄1	金時豆 ○	果物 ○	トマト納豆 黄1	ワカメとツナの炒め物 黒17	果物 ○
おやつ	サラダチキン ○	みかんヨーグルト ○	米粉バナナケーキ 白21	寒天人参オレンジゼリー 白29	南部せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
	きゅうりスティック ○	レーズン ○		玄米おかき ○	ブルーン ○	ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	味噌 8	鯉節 1	大麦 5	味噌 8	味噌 8	★カレールー 0
料	だし 0	梅干し 0	味噌 8	だし 0	だし 0	じゃがいも 30
	ほうれん草 15	味噌 8	だし 0	小松菜 15	レタス 15	人参 25
	人参 10	だし 0	白菜 20	玉ねぎ 15	人参 15	玉ねぎ 35
	ごま 2	あおさ 2	豆腐 10		豆腐 10	鶏肉 40
	魚 40	じゃがいも 25	魚 40	魚 40	油 0	油 1
	白みそ 8	豚肉 30	油 2	酒 醤油 みりん 0	鶏肉 40	人参 30
	砂糖 3	もやし 10	キャベツ 15	砂糖 2	塩麹 0	ツナ 20
	みりん 酢 0	キャベツ 20	人参 15	油 1	油 1	すりごま 2
	米粉 2	しょうが 1	ぶなしめじ 5			ごま油 1
	オリーブ油 2	酒 醤油 塩麹 0	もやし 10	ひじき 5	ブロッコリー 20	塩麹 0
	キャベツ 50	油 1	味噌 8	人参 10	人参 10	
	ちりめんじゃこ 3	ごま 2	酒 みりん 0	こんにやく 10	ごま 2	ヨーグルト 100
	酒 みりん 醤油 0	かぼちゃ 40	砂糖 4	油揚げ 10	醤油麹 0	砂糖 10
	片栗粉 1	ツナ 10	0	れんこん 10	砂糖 1	0
	納豆 20	パセリ 1	蒸し大豆 20	コーン缶 5	0	牛乳 150
	コーン 20	酒 みりん 塩 0	★ベーコン 5	油 1	わかめ 20	0
	醤油麹 0	金時豆 13	オリーブ油 0.5	醤油 みりん 0	ツナ 10	果物 30
	ゴマ 2		塩 0	ごま 1	にんにく 醤油 0	0
	鶏肉 20	ヨーグルト 80	果物 30	納豆 20	胡麻油 1	玄米 5
	塩 砂糖 0	みかん缶 30	米粉 10	トマト 20	ごま 1	米 15
	きゅうり 20	オリゴ糖 1	オートミール 5	塩麹 0	0	塩 0
	醤油麹 0	レーズン 10	バナナ 10	ごま 2	*小麦 10	0
			砂糖 4	人参 25	ごま 3	ちりめんじゃこ 5
			油 4	オレンジジュース 90	塩 重曹 0	0
			豆乳 10	粉寒天 2	*でん粉 0	0
			ベーキングパウダー 0	砂糖 2	ブルーン 10	0
				玄米おかき 20	0	0
備考						

	2024.04.15 月	2024.04.16 火	2024.04.17 水	2024.04.18 木	2024.04.19 金	2024.04.20 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・しめじ・ごま) ○ 魚の醤油麹焼き ○ もずくときゅうりの酢の物 さ89 キャベツ納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (キャベツ・えのき) ○ 高野豆腐と梅おかかチャンプル 伊4 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 いかなごのくぎ煮 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 大豆ことことトマト 赤9 果物 ○	ごはん ○ 野菜スープ 給45 魚の塩麹トマトソース 力55 小松菜のツナ和え ○ わかめ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (大根・玉ねぎ・わかめ) ○ 塩麹ニラレバ 赤12 キャベツとじゃこ煮 赤7 *いちごミルク ★	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
	おやつ	よもぎ蒸しパン 白12	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	米粉の和風ケーキ 白21 牛乳 ○	よもぎ水ようかん ○ 玄米ぼん煎餅 ○	焼塩せんべい ○ ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 しめじ 10 ごま 2 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 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 醤油麹 0 ゴマ 2 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	米 45 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのき 10 高野豆腐 30 豚肉 20 ねぎ 1 梅干し 1 鰹節 0 醤油 みりん 0 油 1 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 いかなごのくぎ煮 8 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 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 水煮大豆 30 *ウィンナー 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 果物 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 牛乳 150	米 45 鰹節 1 梅干し 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 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 キャベツ 50 ちりめんじゃこ 3 酒 みりん 醤油 0 片栗粉 1 いちご 20 牛乳 100 オリゴ糖 2 米 20 塩 0	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 醤油麹 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
	料					
備考						

	2024.04.22 月	2024.04.23 火	2024.04.24 水	2024.04.25 木	2024.04.26 金	2024.04.27 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のしょうが煮 ア32 人参しりしり 黄23 トマト納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (豆腐・白菜) ○ 魚の味噌煮 黄19 ほうれん草とツナの塩昆布和え 黄54 しらす入り粉ふき芋 子103	雑穀ごはん ○ ポトフ ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 八宝菜 ○ 人参胡麻サラダ 伊14	ごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・キャベツ・ごま) ○ 魚のおろし煮 ○ アスパラとウィンナーの加熱炒め ピ26 おくら納豆 黄1	ごはん ○ 春雨スープ ○ 豆腐と鶏肉味噌煮 赤3 きんぴらごぼう 給32 果物 ○	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	りんご煮 ○ ブルーベリー ○	バナナヨーグルト ○	わかめうどん ○	赤いチャのメープルごま絡め 白19 玄米おかき ○	玄米ゴマせんべい ○ ちりめんじゃこ ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 しょうが 1 酒 0 砂糖 2 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 納豆 20 トマト 20 塩麴 0 ごま 2 りんご 20 オートミール 10 ブルーベリー 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 豆腐 10 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 ほうれん草 20 ツナ缶 5 塩昆布 0.5 ごま油 0.5 すりごま 1 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 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 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 塩 0 魚 40 米粉 2 酒 0 しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 八宝菜 30 人参 20 醤油麴 酢 0 胡麻油 1 ごま 1 *うどん 20 わかめ 2 トウモロコシ 5 だし 0 醤油 0 みりん 0 ごま 0	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 キャベツ 10 ごま 2 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 0 酒 0 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 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麴 鰹節 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 玄米おかき 20	米 45 春雨 5 レタス 20 人参 10 豆腐 5 ごま 2 だし 醤油 0 魚 0 豆腐 15 鶏肉 25 ねぎ 1 味噌 2 油 1 みりん 0 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 果物 30 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0 ちりめんじゃこ 5	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 ごぼう 0 牛乳 150 果物 30 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5
備考						

	2024.04.29 月	2024.04.30 火	水	木	金	土
昼食		梅おかかごはん ○ 新じゃがの豚汁 ピ18 魚の塩麴焼き ○ ひじきともやしの胡麻和え子107 果物 ○				
おやつ		みかんヨーグルト ○ レーズン ○				
材 料		米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 豚肉 20 じゃがいも 10 玉ねぎ 10 スナッペンとう 10 わかめ 2 酒 0 0 魚 40 塩麴 0 0 ひじき 5 もやし 20 ねりごま 3 醤油 0 酢 0 砂糖 1 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				
備 考						