

	月	火	水	2021.07.01 木	2021.07.02 金	2021.07.03 土
昼食				ごはん ○ 味噌汁(さつま芋・キャベツ) ○ 魚の塩麹焼き ○ ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) ○ ミートローフ 赤22 大豆のカレー炒め ピ30 ワカメとツナの炒め物 黒17	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ				焼塩せんべい ○ 果物 ○	蓮根とチーズのかさね焼き ○ ちりめんじゃこ ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材料				米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 キャベツ 10 0 魚 40 塩麹 0 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 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 0 米 20 塩 0 0 果物 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 玉ねぎ 0 0 豚肉 30 玉ねぎ 20 人参 10 コーン缶 10 オートミール 5 トマトケチャップ 醤油 0 油 塩 0 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 わかめ 20 ツナ 10 0 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 0 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 ★カレー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 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						

	2021.07.05 月	2021.07.06 火	2021.07.07 水	2021.07.08 木	2021.07.09 金	2021.07.10 土
昼食	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚のハーブムニエル なすポン酢炒め 梅のり納豆	ごはん 野菜スープ 魚のカレームニエル 蒸し豆ベーコン トマトとわかめのサラダ	鮭すし 七夕そうめん 鶏の塩麹焼き 果物	ごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 魚のしょうが煮 八宝菜 きゅうりミニトマトナムル	ごはん 味噌汁(白菜・えのき) 豆腐の豚肉巻き 人参とピーマンのきんぴら トマト	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物
おやつ	大学芋 レーズン	麻糬団子のみたらしあん ちりめんじゃこ	きらきらゼリー 玄米ぼん煎餅	きな粉ヨーグルト	りんごのハロウケーキ 果物	ヨーグルト
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 なす 15 ポン酢 しょうが 0 ゴマ油 1 0 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麹 0 ゴマ 2 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 0 レーズン 10 0	米 45 0 ★パイオン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 0 かぼちゃ 30 食塩 醤油 0 砂糖 3 片栗粉 2 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 鮭 15 きゅうり 20 ごま 1 すし酢 0 0 *そうめん 20 コーン缶 10 おくら 10 *焼きふ 2 めんつゆ 0 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 0 果物 20 0 人参 20 オレンジジュース 90 粉寒天 2 オリゴ糖 1 レモン 1 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 八宝菜 30 0 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 0 豆腐 30 豚肉 20 醤油 0 酒 0 みりん 0 砂糖 1 油 1 0 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 0 トマト 30 0 *小麦粉 15 オートミール 5 砂糖 5 りんご 20 豆乳 20 油 3 0 果物 20 0	米 45 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★パイオン 0 油 1 塩 0 0 しらす 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0
備考						

	2021.07.12 月	2021.07.13 火	2021.07.14 水	2021.07.15 木	2021.07.16 金	2021.07.17 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 きのこソテー ピ15 もずくときゅうりの酢の物 さ89	豚とキャベツのオイスターソース煮 赤15 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) ○ しらす入り粉ふき芋 子103 人参のごま酢あえ 子99	梅おかかごはん ○ 味噌汁(玉ねぎ・厚揚げ) ○ 魚の煮つけ 伊10 人参と大豆の味噌炒め 赤10 小松菜のツナ和え ○	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) ○ 豆腐と鶏肉味噌煮 赤3 しらすきゅうりポン酢 ピ37 わかめ納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) ○ 魚の醤油麹焼き ○ ソーセージコロコロソテー 黒8 *ピーマンツナ炒め ★	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	カレーのメープルごま絡め 白19 ちりめんじゃこ ○	大豆チーズ焼き 白17 きゅうりスティック ○	みかんヨーグルト ○	米粉クッキー 白6 レーズン ○	お誕生日ケーキ 白25	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 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 エリンギ 10 舞茸 10 にんにく 0 パセリ 0 塩 0 油 0 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 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 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 中華だし 片栗粉 0 0 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 0 人参 20 糸こんにゃく 10 絹さや 5 ごま 3 だし醤油 0 酢 みりん 0 0 大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 厚揚げ 15 玉ねぎ 10 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 人参 10 大豆水煮 20 味噌 5 鰹節 1 白ごま 2 ゴマ油 1 0 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 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 じゃがいも 20 玉ねぎ 0 0 豆腐 15 鶏肉 25 ねぎ 1 味噌 2 みりん 油 0 0 しらす 10 きゅうり 10 ポン酢 0 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 0 米粉 15 豆腐 5 きなこ 2 砂糖 5 塩 0 油 2 オートミール 5 0 レーズン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 1 0 魚 40 醤油麹 0 0 ★ウィンナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 0 ピーマン 20 ツナ 10 白ごま 2 中華だし 0 醤油 ごま油 0 0 豆乳 8 米粉 15 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 5 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 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						

	2021.07.19 月	2021.07.20 火	2021.07.21 水	2021.07.22 木	2021.07.23 金	2021.07.24 土
昼食	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁(なす・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 キャベツとじゃこ煮 赤7 ちくわの磯辺焼き 青29	ごはん ○ 味噌汁(もずく・えのき) ○ 魚の塩麹トマトソース 腸55 ひじきの煮物 緑56 コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) ○ 豚野菜塩麹炒め 赤6 大豆のツナ煮 青22 トマト ○			ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	ドライフルーツヨーグルト ○	みかん寒天 白28 玄米おかき ○	お誕生日ケーキ 白25			ヨーグルト ○
材 料	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 ごま 1 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 キャベツ 50 ちりめんじゃこ 3 酒 みりん 醤油 0 片栗粉 1 0 ★ちくわ 30 片栗粉 1 カレー粉 青のり 0 0 ヨーグルト 80 プルーン 10 レーズン 10 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 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 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 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 0 玄米おかき 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつま芋 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 0 豚肉 30 もやし 10 キャベツ 20 しょうが 1 酒 醤油 塩麹 0 油 1 0 ツナ缶 15 大豆水煮 15 人参 10 醤油 酒 砂糖 しょうが 0 0 トマト 30 0 豆乳 8 米粉 15 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 5 0			米 45 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 塩 0 0 しらす 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0
備 考						

	2021.07.26 月	2021.07.27 火	2021.07.28 水	2021.07.29 木	2021.07.30 金	2021.07.31 土
昼食	梅おかかごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚の照り焼き じゃが芋ベーコン 枝豆	ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) 魚チャンチャン焼き かぼちゃ胡麻和え おくら納豆	ごはん 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 魚の味噌煮 ウィンナーと人参のきんぴら 蒸し豆じゃこ和え	ごはん 味噌汁(豆腐・あおさ) 青梗菜の豚味噌炒め 大豆の醤油炒め しらす	ごはん 干切り大根味噌スープ 魚のカレームニエル ちぎり豆腐おかか炒め トマト	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	サラダチキン スティック野菜	水ようかん ちりめんじゃこ	玄米ゴマせんべい 果物	バナナヨーグルト	お誕生日ケーキ	焼塩せんべい ちりめんじゃこ
材	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 1 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 だし 0 青のり 1 酒 醤油 みりん 0 0 枝豆 20 塩 0 0 鶏肉 20 塩 0 砂糖 0.5 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 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 かぼちゃ 30 ごま 3 0 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麹 鰹節 0 0 こしあん 40 砂糖 4 寒天 1 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 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 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 3 オリーブオイル 塩 0 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 0 果物 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 0 チンゲンサイ 20 豚肉 20 人参 10 玉ねぎ 15 油 2 味噌 8 醤油 酒 0 砂糖 2 しょうが 1 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 しらす 10 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オートミール 5 オリゴ糖 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 干切り大根 5 人参 10 玉ねぎ 10 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 豆腐 30 鰹節 1 油 1 醤油 みりん 0 0 トマト 30 0 豆乳 8 米粉 15 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 5 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 米 20 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						