

	2021.08.02 月	2021.08.03 火	2021.08.04 水	2021.08.05 木	2021.08.06 金	2021.08.07 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(もずく・えのき) ○ 魚のハーブムニエル 黄34 ワカメとちくわのきんぴら 黄21 ほうれん草の胡麻和え 黄29	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 鶏肉の梅味噌煮 青15 人参とピーマンのきんぴら 黄31 果物 ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ごぼう) ○ 魚の塩麴焼き ○ ひじきの煮物 給56 蒸し豆ベーコン 黄13	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 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 わかめ納豆 黄1	ごはん ○ *ぶっかけそうめん ★ 魚の醤油麴焼き ○ ちくわの磯辺焼き 青29 トマト ○	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	大学芋 白8 レーズン ○	大豆チーズ焼き 白17 きゅうりスティック ○	バナナヨーグルト ○	玄米ゴマせんべい ○ 果物 ○	ウイナーとトックの甘辛炒め 白13 ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 レーズン 10	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 鶏肉 30 こんにゃく 10 人参 10 玉ねぎ 10 梅干し だし 0 味噌 5 人参 30 ピーマン 10 醤油 みりん 0 鰹節 0 甜菜糖 1 ごま油 1 ごま 2 果物 20 大豆 20 チーズ 20 カレー粉 0 にんにく 0 きゅうり 20 醤油麴 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 15 玉ねぎ 10 ごぼう 10 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 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5	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 みりん 0 醤油 0 砂糖 2 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麴 0 ごま 2 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0 果物 20	米 45 *そうめん 20 コーン缶 5 ツナ 10 トマト 20 オクラ 10 ごま 1 めんつゆ 0 魚 40 醤油麴 0 ごま 2 ★ちくわ 30 片栗粉 1 カレー粉 0 青のり 0 トマト 30 ★ウイナー 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 ちりめんじゃこ 5	米 45 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイオン 0 油 1 塩 0 しらす 10 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 100 砂糖 10
備考						

	2021.08.09 月	2021.08.10 火	2021.08.11 水	2021.08.12 木	2021.08.13 金	2021.08.14 土
昼食		ごはん ○ 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) ○ 豚肉とれんこん梅蒸し 青8 かぼちゃと豆のサラダ 黄18 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁(白菜・えのき・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 切り干し大根ツナポンサラダ 青19 おくら納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 さつま芋おから煮 菜52 トマト ○	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁(豆腐・あおさ) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 大豆のカレー炒め ピ30 とうもろこし ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		米粉バナナケーキ 白21	ぶどうゼリー ○ 玄米ぼん煎餅 ○	ドライフルーツヨーグルト ○	蓮根とチーズのかさね焼き ○ レーズン ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材		米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 0 豚肉 30 れんこん 10 ねぎ 1 梅干し 0 しょうが 1 酒 1 油 1 砂糖 1 醤油 1 片栗粉 1 0 かぼちゃ 30 ひよこ豆・いんげん豆・大豆・青大豆 15 ねりごま 3 醤油麹 0 0 しらす 10 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	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 ごま 2 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 切り干し大根 5 きゅうり 10 ツナ缶 5 ごま 1 ポン酢 醤油 0 0 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麹 鰹節 0 0 ぶどうジュース 90 寒天 1 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 ごま 2 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 さつまいも 30 おから 20 豆乳 10 ねぎ 2 白菜 20 ゴマ油 2 しょうが 1 醤油 0 ごま 1 0 トマト 30 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 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 0 鶏肉 40 こんにゃく 20 にんにく 1 0 ブロッコリー 20 酢 醤油 砂糖 0 しょうが 1 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 トウモロコシ 30 塩 0 0 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 0 レーズン 10 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						

	2021.08.16 月	2021.08.17 火	2021.08.18 水	2021.08.19 木	2021.08.20 金	2021.08.21 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) ○ ゴーヤチャンプル さ89 刻み昆布の煮物 黄42 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の照り焼き ア25 じゃが芋人参のきんぴら 青21 ほうれん草おひたし ○	ごはん ○ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・ごぼう) ○ 鶏肉のおろし煮 青3 エリンギ青のり炒め 青30 モロヘイヤ納豆 ○	白菜丼 青6 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ○ ピーマンツナ炒め ★ じゃが芋ベーコン 青16	梅おかかごはん ○ 味噌汁(なす・キャベツ) ○ 和風ハンバーグ 青2 キャベツとじゃこ煮 赤7 トマト ○	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	水ようかん 白9 果物 ○	柿のメープルごま絡め 白19 ちりめんじゃこ ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米おかき ○	きな粉ヨーグルト ○	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	ヨーグルト ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 小松菜 15 玉ねぎ 15 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 チーズ 5 昆布 2 人参 10 ツナ 10 いんげん 5 酒 砂糖 醤油 だし 油 ごま 1 トマト 30 こしあん 40 砂糖 4 寒天 1 果物 20	米 45 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 人参 20 じゃがいも 20 油 1 塩麴 0 砂糖 みりん 醤油 0 ごま 1 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 砂糖 1 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 鶏肉 30 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 エリンギ 20 ちりめんじゃこ 5 青のり 0 油 0 にんにく 0 塩 0 納豆 20 モロヘイヤ 20 醤油麴 0 ごま 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 白菜 60 豚肉 30 ほんしめじ 20 ケチャップ 2 りんご酢 0 オスターソース 0 片栗粉 1 油 1 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 わかめ 2 ピーマン 20 ツナ 10 白ごま 2 中華だし 0 醤油 ごま油 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 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 なす 15 キャベツ 15 油 0 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 ポン酢 0 しょうが 0 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 トマト 30 鶏肉 20 塩 砂糖 0 きゅうり 20 醤油麴 0	米 45 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 塩 0 しらす 10 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 100 砂糖 10
備考						

	2021.08.23 月	2021.08.24 火	2021.08.25 水	2021.08.26 木	2021.08.27 金	2021.08.28 土
昼食	ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 魚の煮つけ 伊10 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 ブロッコリー醤油麴胡麻和え ○	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごぼう) ○ カレー肉豆腐 青23 焼きなす醤油麴添え しらす海苔納豆 黄1	ツナ大豆ごはん 青22 味噌汁 (玉ねぎ・あおさ) ○ ソーセージコロコロソテー 黒8 スティック野菜 ○	ごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・厚揚げ・ごま) ○ 魚と野菜塩麴蒸し 青24 ちくぜんに ○ おくら梅かつお節和え ○	ごはん ○ わかめとコーンのスープ 青20 魚のカレームニエル 黄17 大豆の甘辛揚げ焼き 青13 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	みかんヨーグルト ○	ウイナーとザワークラウト炒め ○ 果物 ○	豆乳寒天 白20 焼塩せんべい ○	胡麻クッキー 白24 ブルーベリー ○	りんご入り芋きんとん 白9 ちりめんじゃこ ○	焼塩せんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 0 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★ブイヨン 0 塩 0 オリーブ油 0 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 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 ブロッコリー 30 醤油麴 0 すりごま 2 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 ほうれん草 10 人参 10 ごぼう 0 0 豚肉 30 豆腐 30 玉ねぎ 10 カレー粉 酒 0 ねぎ 1 油 1 醤油 1 0 なす 30 鯉節 2 醤油麴 0 0 納豆 20 しらす 10 醤油麴 0 ごま 2 海苔 1 0 ★ウイナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0 0 果物 20	米 45 ツナ 20 水煮大豆 20 人参 5 醤油 酒 0 砂糖 1 しょうが 1 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 25 あおさ 2 0 ★ウイナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 ごま 1 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麴 0 0 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 0 米 20 塩 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 厚揚げ 10 ごま 2 0 魚 40 キャベツ 20 ぶなしめじ 10 人参 15 玉ねぎ 10 にんにく 1 味噌 1 みりん 酒 塩麴 0 0 ちくぜんに 30 0 おくら 20 梅干し 0 かつお節 0 だし 0 ごま 2 0 練りごま 5 砂糖 5 米粉 10 豆乳 10 ごま 1 ベーキングパウダー 0 0 プルーン 10	米 45 0 わかめ 2 コーン 10 豆腐 15 ごま 2 中華だし 塩 0 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 0 油 2 にんにく 1 0 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 ごま 1 0 バナナ 15 りんご 15 みかん缶 15 牛乳 30 レモン 1 0 さつまいも 50 オートミール 10 りんご 10 りんごジュース 10 0 ちりめんじゃこ 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						

	2021.08.30 月	2021.08.31 火	水	木	金	土
昼食	梅おかかごはん ○ 味噌汁(白菜・しめじ・ごま) ○ 魚の塩麴トマトソース 腸55 大豆の醤油炒め 黒4 もずくときゅうりの酢の物 さ89	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) ○ マーボー豆腐 黒6 しらす入り粉ふき芋 子103 ブロッコリー醤油麴胡麻和え ○				
おやつ	ヨーグルトフルーツ寒天 白28 焼塩せんべい ○	ニラと人参の焼うどん 赤16 果物 ○				
材 料	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 ごま 2 0 魚 40 酒 0 塩麴 0 トマト 20 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 0 果物 20 ヨーグルト 70 粉寒天 0 0 米 20 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 15 玉ねぎ 15 0 豚肉 30 豆腐 20 にんにく しょうが 油 0 ねぎ 1 味噌 2 砂糖 酒 片栗粉 醤油 0 ごま 1 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 0 ブロッコリー 30 醤油麴 0 すりごま 2 0 *うどん 25 豚肉 5 人参 20 ニラ 25 もやし 10 油 1 ごま 1 だし 醤油 鰹節 0 0 果物 20				
備 考						