

	月	火	2022.06.01 水	2022.06.02 木	2022.06.03 金	2022.06.04 土
昼食			ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 きんぴらごぼう 給32 ラディッシュ醤油麴添え ○	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・しめじ・ごま) ○ キャベツ豚肉和風蒸し煮 黒38 蒸し豆ベーコン 黄13 ラタトゥイユ ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁(大根・キャベツ・ごま) ○ 魚の煮つけ 伊10 小松菜人参ささみの胡麻和え ピ19 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ			米粉の和風ケーキ 白21	かぼちゃのメープルごま絡め 白19 玄米ぼん煎餅 ○	南部せんべい ○ ブルーネ ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材 料			米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 わかめ 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 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 ..... 0 はつか大根 25 醤油麴 0 ..... 0 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 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 しめじ 10 ごま 2 ..... 0 キャベツ 30 豚肉 20 人参 5 味噌 3 油 1 醤油 酒 0 ..... 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 ..... 0 ラタトゥイユ 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 鰹節 1 梅干し 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 大根 15 キャベツ 20 ごま 2 ..... 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 ..... 0 小松菜 15 ささみ 10 人参 10 だし 醤油 0 すりごま 2 ..... 0 果物 20 ..... 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 ..... 0 ブルーネ 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 5 米 15 塩 0 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 0
備考						

	2022.06.06 月	2022.06.07 火	2022.06.08 水	2022.06.09 木	2022.06.10 金	2022.06.11 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(玉ねぎ・あおさ) ○ 魚の塩麹トマトソース 腸55 バンバンジー 給28 しらす入り粉ふき芋 子103	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の塩麹焼き ○ じゃが芋厚揚げ甘辛炒め 黒30 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 鶏と大根オイスター筑前煮 黒9 ちぎり豆腐おかか炒め 黒13 トマト ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁(豆腐・わかめ) ○ 鮭とねぎの味噌焼き 黒27 大豆の醤油炒め 黒4 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・白菜) ○ 豚とゴボウのさっと煮 ピ4 きゅうりの塩昆布漬け ○ 人参納豆 黄1	ごはん ○ 貝だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	バナナヨーグルト ○ 玄米ぼん煎餅 ○	わかめツナおにぎり ○ ほうじ茶 ○	大豆おやき 白18 ちりめんじゃこ ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 レーズン ○	大学芋 白8 果物 ○	ヨーグルト ○
材	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 25 あおさ 2 ..... 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 ..... 0 ささみ 20 もやし 30 きゅうり 20 ツナ缶 10 ごま 1 醤油 味噌 0 ..... 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 ..... 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 ..... 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 塩麹 0 ..... 0 じゃがいも 30 厚揚げ 20 醤油 1 みりん 1 酒 1 ごま 1 ..... 0 果物 20 ..... 0 米 25 塩蔵わかめ 10 ..... 0 ツナ 5 ごま 1 ..... 0 醤油 0 ごま油 0 ..... 0 ほうじ茶 0 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 ..... 0 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 ..... 0 豆腐 30 鰹節 1 油 1 醤油 みりん 0 ごま 1 ..... 0 トマト 30 ..... 0 大豆水煮 20 米粉 4 オリーブ油 2 塩 醤油 0 鰹節 2 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 ..... 0 鮭 40 ねぎ 20 味噌 7 にんにく 0 しょうが 0 砂糖 0 油 0 ..... 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 ..... 0 果物 20 ..... 0 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 ..... 0 レーズン 10 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 白菜 15 ..... 0 豚肉 30 ごぼう 30 ねぎ 20 しょうが 1 ごま 1 ..... 0 酒 みりん 醤油 0 ..... 0 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 ..... 0 納豆 20 人参 20 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 果物 20 ..... 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 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						

	2022.06.13 月	2022.06.14 火	2022.06.15 水	2022.06.16 木	2022.06.17 金	2022.06.18 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(なす・玉ねぎ) ○ 豚肉のリンゴソース煮 黒37 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 しらす ○	ごはん ○ 野菜スープ 給45 魚のカレームニエル 黄17 洋風切り干し大根 黒18 青のり粉ふき芋 ○	ごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) ○ 魚の味噌煮 黄19 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 きゅうりスティック梅肉添え ○	ごはん ○ 味噌汁(レタス・人参・豆腐) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 大根のおかか炒め 黒21 梅のり納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(もずく・えのき) ○ 鶏肉のトマト煮 黄52 ワカメとツナの炒め物 黒17 *ミックスヨーグルト ★	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	バナナパンケーキ 白28	お粥(しらす・梅おかか) ○ ちくわ ○	焼塩せんべい ○ レーズン ○	大豆チーズ焼き 白17 ちりめんじゃこ ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 ..... 0 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 ..... 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 ..... 0 しらす 10 ..... 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 ..... 0 きゅうり 20 醤油麹 0 ..... 0	米 45 ..... 0 ★ブイヨン 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 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 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 ..... 0 バナナ 30 米粉 10 ベーキングパウダー 0 豆乳 5 ジャム 3 ..... 0	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 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 ..... 0 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 ..... 0 きゅうり 20 梅干し 0 ..... 0 米 20 しらす 5 鰹節 1 梅干し 0 ..... 0 ★ちくわ 10 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 ..... 0 魚 40 油 2 キャベツ 15 人参 15 砂糖 4 ぶなしめじ 5 もやし 10 味噌 8 酒 みりん 0 砂糖 4 ..... 0 大根 30 油 1 醤油 塩 鰹節 0 ..... 0 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麹 0 ゴマ 2 ..... 0 米 20 塩 0 ..... 0 レーズン 10 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 ..... 0 鶏肉 40 玉ねぎ 20 トマト水煮缶 20 ★ブイヨン 0 砂糖 0 油 1 ..... 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 ..... 0 ヨーグルト 80 みかん缶 15 りんご缶 10 オリゴ糖 1 ..... 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 ..... 0	米 45 ..... 0 ★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						

	2022.06.20 月	2022.06.21 火	2022.06.22 水	2022.06.23 木	2022.06.24 金	2022.06.25 土
昼食	梅おかかごはん ○ 味噌汁(豆腐・わかめ) ○ 高野豆腐の重ね煮 給17 ほうれん草おひたし ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の煮つけ 伊10 塩麹ポテトサラダ 黄9 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) ○ 麻婆豆腐 黒6 しらすきゅうりポン酢 ピ37 わかめ納豆 黄1	ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 魚のオレンジソース さ71 かぼちゃのマリネ 給44 ピーマンツナ炒め ★	鶏そぼろ丼 ピ21 味噌汁(なす・わかめ) ○ 大豆のカレー炒め ピ30 ソーセージコロコロソテー 黒8 果物 ○	ごはん ○ 貝だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	きな粉ヨーグルト ○ レーズン ○	わかめうどん ○	ウイナーとザワークラウト炒め ○	みかん寒天 白28	スティック野菜 ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○
材 料	米 45 鰹節 1 梅干し 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 ..... 0 高野豆腐 8 豚肉 25 人参 10 ほんしめじ 10 こんにゃく 10 小松菜 10 だし 醤油 塩 0 ..... 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 20 ..... 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 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 ..... 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 ..... 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 トマト 30 ..... 0 *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 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 ..... 0 豚肉 30 豆腐 20 にんにく しょうが 0 ねぎ 1 醤油 1 砂糖 片栗粉 酒 0 油 1 ごま 1 味噌 1 ..... 0 しらす 10 きゅうり 15 ポン酢 0 ..... 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 ..... 0 ★ウイナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★パイオン 0 砂糖 0 ..... 0	米 45 ..... 0 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★パイオン 0 塩 0 オリーブ油 0 ..... 0 魚 40 片栗粉 2 マーマレード 10 油 1 酒 0 醤油 0 オレンジ 20 ..... 0 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 人参 10 きゅうり 10 酢 塩 0 油 1 ..... 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 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1	米 45 鶏肉 30 いんげん 5 砂糖 1 ごま 1 醤油 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 なす 15 わかめ 5 ..... 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 ..... 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 果物 20 ..... 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 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 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						

	2022.06.27 月	2022.06.28 火	2022.06.29 水	2022.06.30 木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごま) ○ 魚とピーマンの味噌炒め ピ27 トマトとわかめのサラダ ピ28 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	鶏ひじきまぜご飯 黒16 すまし汁 ○ 大豆の洋風炒め煮 黒2 きゅうりスティック ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) ○ 魚の醤油麹焼き ○ 人参胡麻サラダ 伊14 コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ○ 魚の照り焼き ア25 厚揚げとなす煮物 ピ38 果物 ○		
おやつ	きな粉クッキー 白7	蓮根とチーズのかさね焼き ○ ブルーネン ○	みかんヨーグルト ○	よもぎ水ようかん ○ 玄米おかき ○		
材	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 玉ねぎ 10 ごま 2 ..... 0 魚 30 ピーマン 10 ぶなしめじ 20 味噌 8 みりん 酒 塩 0 油 1 ..... 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 ..... 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 ..... 0 きな粉 16 片栗粉 5 砂糖 6 豆乳 10 油 1 ..... 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 ★ちくわ 5 ねぎ 2 わかめ 2 だし 醤油 0 ..... 0 水煮大豆 20 人参 10 豚肉 10 ★ブイヨン 0 トマトケチャップ 醤油 にんにく 0 油 1 ..... 0 きゅうり 20 醤油麹 0 ..... 0 果物 20 ..... 0 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 ..... 0 ブルーネン 10 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 ..... 0 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 ..... 0 人参 20 醤油麹 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 ..... 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 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 じゃがいも 20 わかめ 2 ..... 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 ..... 0 厚揚げ 20 なす 15 砂糖 1 醤油 1 油 1 ..... 0 果物 20 ..... 0 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 ..... 0 玄米おかき 20 ..... 0		
備考						