

|     | 月 | 火 | 水 | 木 | 2022.07.01 金   | 2022.07.02 土   |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| 昼食  |   |   |   |   | 梅おかかごはん ○<br>味噌汁(ほうれん草・しめじ・ごま) ○<br>魚とアスパラの梅風味 ピ29<br>しらすきゅうりポン酢 ピ37<br>トマト ○  | ごはん ○<br>貝だくさん豚汁 ○<br>しらす ○<br>牛乳 ○<br>果物 ○  |
| おやつ |   |   |   |   | 南部せんべい ○<br>ちりめんじゃこ ○  | ヨーグルト ○  |
| 材料  |   |   |   |   | 米 45<br>鰹節 1<br>梅干し 0<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>ほうれん草 20<br>しめじ 10<br>ごま 2<br>..... 0<br>魚 40<br>アスパラガス 20<br>梅干し 0<br>だし 0<br>みりん 0<br>醤油 0<br>米粉 0<br>..... 0<br>しらす 10<br>きゅうり 15<br>ポン酢 0<br>..... 0<br>トマト 30<br>..... 0<br>*小麦 10<br>ごま 3<br>塩 重曹 0<br>*でん粉 0<br>..... 0<br>ちりめんじゃこ 5<br>..... 0 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 10<br>だし 0<br>豚肉 35<br>じゃがいも 30<br>玉ねぎ 30<br>人参 30<br>すりごま 5<br>油 1<br>塩 0<br>..... 0<br>しらす 10<br>..... 0<br>牛乳 150<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0<br>ヨーグルト 100<br>砂糖 10<br>..... 0 |
| 備考  |   |   |   |   |  |  |

|     | 2022.07.04 月  | 2022.07.05 火   | 2022.07.06 水   | 2022.07.07 木  | 2022.07.08 金   | 2022.07.09 土   |
|-----|---|--|--|---|--|--|
| 昼食  | ごはん ○<br>味噌汁(もずく・えのき) ○<br>鮭のソテー 赤8<br>青のり粉ふき芋 ○<br>きゅうりと大豆塩昆布炒め 黄11  | ごはん ○<br>味噌汁(なす・玉ねぎ) ○<br>豆腐の豚肉巻き 赤4<br>ブロッコリーと人参のごま和え 黄32<br>しらす海苔納豆 黄1   | ごはん ○<br>味噌汁(ほうれん草・豆腐) ○<br>魚の塩麹焼き ○<br>ひじきの煮物 給56<br>きゅうりスティック ○  | 鮭すし ○<br>七夕そうめん ○<br>鶏の塩麹焼き 青18<br>果物 ○   | 梅おかかごはん ○<br>味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○<br>魚のカレームニエル 黄17<br>焼きなす醤油麹添え ○<br>きゅうりミニトマトナムル ピ28  | カレーライス ○<br>ヨーグルト ○<br>牛乳 ○<br>果物 ○  |
| おやつ | みかんヨーグルト ○  | 米粉バナナケーキ 白21   | とうもろこし ○   | きらきらゼリー ○   | 焼塩せんべい ○<br>果物 ○   | 玄米ぼん煎餅 ○<br>ちりめんじゃこ ○  |
| 材   | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>もずく 10<br>えのきたけ 10<br>..... 0<br>鮭 40<br>酒 醤油 0<br>片栗粉 0<br>油 0<br>..... 0<br>じゃがいも 30<br>青のり 1<br>しらす 5<br>塩 0<br>..... 0<br>きゅうり 10<br>大豆水煮 20<br>塩昆布 2<br>片栗粉 1<br>砂糖 1<br>醤油 1<br>みりん 1<br>酒 1<br>油 1<br>ごま 2<br>..... 0<br>ヨーグルト 80<br>みかん缶 30<br>オリゴ糖 1<br>..... 0 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>なす 15<br>玉ねぎ 15<br>..... 0<br>豆腐 30<br>豚肉 20<br>醤油 酒 みりん 0<br>ごま 1<br>油 1<br>砂糖 1<br>..... 0<br>ブロッコリー 20<br>人参 10<br>ごま 2<br>醤油麹 0<br>砂糖 1<br>..... 0<br>納豆 20<br>しらす 10<br>醤油麹 海苔 0<br>ごま 2<br>..... 0<br>米粉 10<br>オートミール 5<br>バナナ 10<br>砂糖 4<br>油 4<br>豆乳 10<br>ベーキングパウダー 0<br>よもぎ 2 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>豆腐 15<br>ほうれん草 15<br>..... 0<br>魚 40<br>塩麹 0<br>..... 0<br>ひじき 5<br>人参 10<br>こんにゃく 10<br>油揚げ 10<br>れんこん 10<br>コーン缶 5<br>油 1<br>醤油 みりん 0<br>ごま 1<br>..... 0<br>きゅうり 20<br>醤油麹 0<br>トウモロコシ 30<br>塩 0<br>..... 0 | 米 45<br>鮭 30<br>きゅうり 20<br>ごま 1<br>すし酢 0<br>..... 0<br>*そうめん 20<br>コーン缶 10<br>おくら 10<br>*焼きふ 2<br>ごま 1<br>めんつゆ 0<br>..... 0<br>鶏肉 40<br>塩麹 0<br>油 1<br>..... 0<br>果物 20<br>オレンジジュース 90<br>粉寒天 2<br>オリゴ糖 1<br>レモン 1<br>..... 0 | 米 45<br>鰹節 1<br>梅干し 0<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>かぼちゃ 25<br>玉ねぎ 10<br>ごま 2<br>..... 0<br>魚 40<br>片栗粉 5<br>塩 カレー粉 醤油 0<br>油 2<br>にんにく 1<br>..... 0<br>なす 30<br>鰹節 2<br>醤油麹 0<br>..... 0<br>きゅうり 20<br>ミニトマト 15<br>塩 ごま油 0<br>ごま 1<br>..... 0<br>米 20<br>塩 0<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0 | 米 45<br>★カレールー 0<br>じゃがいも 30<br>人参 25<br>玉ねぎ 35<br>豚肉 40<br>油 1<br>..... 0<br>ヨーグルト 100<br>砂糖 10<br>..... 0<br>牛乳 150<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0<br>玄米 5<br>米 15<br>塩 0<br>..... 0<br>ちりめんじゃこ 5<br>..... 0 |
| 備考  |   |  |  |   |  |  |

|     | 2022.07.11 月  | 2022.07.12 火   | 2022.07.13 水  | 2022.07.14 木  | 2022.07.15 金  | 2022.07.16 土   |
|-----|---|--|---|---|---|--|
| 昼食  | ごはん ○<br>味噌汁(もずく・豆腐) ○<br>魚の煮つけ 伊10<br>ほうれん草おひたし ○<br>おくら納豆 黄1  | 梅おかかごはん ○<br>味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○<br>塩麴ニラレバ 赤12<br>かぼちゃ胡麻和え A52<br>果物 ○  | ごはん ○<br>味噌汁(さつまいも・しめじ・ごま) ○<br>魚の竜田揚げ 黄3<br>ワカメとちくわのきんぴら 黄21<br>トマト ○  | ごはん ○<br>味噌汁(豆腐・わかめ) ○<br>魚のゴマ味噌がけ A27<br>大豆のカレー炒め ピ30<br>しらすとよもぎの粉ふき芋 ○  | *夏やさいカレー ★<br>わかめとコーンのスープ 青20<br>洋風切り干し大根 黒18<br>果物 ○   | ごはん ○<br>貝だくさん豚汁 ○<br>しらす ○<br>牛乳 ○<br>果物 ○  |
| おやつ | 大学芋 白8<br>玄米ぼん煎餅 ○  | りんごのパウンドケーキ 白8   | きな粉ヨーグルト ○<br>果物 ○  | ウィンナーとトックの甘辛炒め 白13  | サラダチキン ○<br>きゅうりスティック ○   | ヨーグルト ○  |
| 材   | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>もずく 10<br>豆腐 15<br>..... 0<br>魚 40<br>酒 みりん 醤油 0<br>..... 0<br>ほうれん草 20<br>人参 10<br>もやし 10<br>鰹節 2<br>醤油 だし 0<br>砂糖 1<br>..... 0<br>納豆 20<br>おくら 10<br>ごま 2<br>醤油麴 鰹節 0<br>..... 0<br>さつまいも 50<br>ごま 2<br>メープルシロップ 1<br>油 1<br>..... 0<br>玄米 5<br>米 15<br>塩 0<br>..... 0 | 米 45<br>鰹節 1<br>梅干し 0<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>ほうれん草 15<br>人参 10<br>ごま 2<br>..... 0<br>レバー 20<br>ニラ 20<br>にんにく 1<br>しょうが 1<br>醤油 塩麴 酒 0<br>油 1<br>片栗粉 2<br>砂糖 1<br>ごま 1<br>..... 0<br>かぼちゃ 30<br>ごま 3<br>..... 0<br>*小麦粉 15<br>オートミール 5<br>砂糖 5<br>りんご 20<br>豆乳 20<br>油 3<br>ベーキングパウダー 0<br>..... 0 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>さつまいも 20<br>ほんしめじ 5<br>ごま 2<br>..... 0<br>魚 40<br>しょうが 片栗粉 醤油 0<br>油 3<br>酒 みりん 0<br>..... 0<br>わかめ 20<br>★ちくわ 10<br>醤油 みりん 0<br>ごま 1<br>ゴマ油 1<br>..... 0<br>トマト 30<br>..... 0<br>ヨーグルト 80<br>きなこ 2<br>オリゴ糖 1<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>豆腐 15<br>わかめ 1.5<br>..... 0<br>魚 40<br>米粉 2<br>酒 みりん しょうが 0<br>砂糖 10<br>味噌 8<br>ごま 4<br>..... 0<br>水煮大豆 20<br>カレー粉 塩 0<br>油 1<br>..... 0<br>じゃがいも 30<br>しらす 8<br>よもぎ 2<br>塩 0<br>..... 0<br>★ウィンナー 15<br>トック 30<br>人参 10<br>ごぼう 10<br>醤油 みりん 0<br>胡麻油 0.5<br>ごま 1<br>..... 0 | 米 45<br>豚ひき肉 40<br>玉ねぎ 20<br>トマト 20<br>人参 15<br>おくら 10<br>コーン缶 10<br>★カレールー 1<br>油 1<br>にんにく 0<br>..... 0<br>わかめ 2<br>コーン 10<br>豆腐 15<br>ごま 2<br>中華だし 塩 0<br>..... 0<br>切り干し大根 10<br>人参 8<br>にんにく 1<br>★ベーコン 5<br>★ブイヨン 0<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0<br>鶏肉 20<br>塩 砂糖 0<br>..... 0<br>きゅうり 20<br>醤油麴 0<br>..... 0 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 10<br>だし 0<br>豚肉 35<br>じゃがいも 30<br>玉ねぎ 30<br>人参 30<br>すりごま 5<br>油 1<br>塩 0<br>..... 0<br>しらす 10<br>..... 0<br>牛乳 150<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0<br>ヨーグルト 100<br>砂糖 10<br>..... 0 |
| 備考  |   |  |   |   |   |  |

|     | 2022.07.18 月 | 2022.07.19 火  | 2022.07.20 水   | 2022.07.21 木  | 2022.07.22 金  | 2022.07.23 土  |
|-----|--------------|---|--|---|---|---|
| 昼食  |              | 鮭と根菜の炊き込みごはん ○<br>味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○<br>魚のソテー味噌ソース ピ17<br>もずくときゅうりの酢の物 き89<br>蒸し豆ベーコン 黄13   | ごはん ○<br>味噌汁(レタス・人参・豆腐) ○<br>鶏のカレー醤油煮 赤14<br>きんぴられんこん ○<br>ミニトマト納豆 黄1  | ごはん ○<br>味噌汁(じゃが芋・わかめ) ○<br>魚のおろし煮 ○<br>人参と大豆の味噌炒め 赤10<br>金時豆 ○   | ごはん ○<br>味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) ○<br>魚のオレンジソース さ71<br>ラタトゥユ ピ28<br>果物 ○   | カレーライス ○<br>ヨーグルト ○<br>牛乳 ○<br>果物 ○   |
| おやつ |              | 水ようかん 白9<br>きゅうりちくわ ○   | りんご入り芋きんとん 白9<br>玄米おかき ○   | 豆乳寒天 白20<br>果物 ○  | 玄米ゴマせんべい ○<br>ちりめんじゃこ ○   | 玄米おかき ○<br>ちりめんじゃこ ○  |
| 材料  |              | 米 45<br>鮭と根菜の炊き込みごはん 30<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>かぼちゃ 25<br>玉ねぎ 10<br>ごま 2<br>..... 0<br>魚 40<br>白みそ 8<br>砂糖 3<br>みりん 酢 0<br>米粉 2<br>オリーブ油 2<br>..... 0<br>もずく 20<br>きゅうり 10<br>塩 りんご酢 0<br>砂糖 醤油 0<br>..... 0<br>蒸し大豆 20<br>★ベーコン 5<br>オリーブ油 0.5<br>塩 0<br>..... 0<br>こしあん 40<br>寒天 1<br>..... 0<br>きゅうり 20<br>★ちくわ 20<br>..... 0 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>レタス 15<br>人参 15<br>豆腐 10<br>..... 0<br>鶏肉 40<br>人参 20<br>醤油 みりん カレー粉 0<br>油 1<br>..... 0<br>れんこん 20<br>人参 20<br>ピーマン 10<br>だし 醤油 0<br>みりん 0<br>ごま 2<br>..... 0<br>納豆 20<br>ミニトマト 20<br>塩麹 0<br>ごま 2<br>..... 0<br>さつまいも 50<br>オートミール 10<br>りんご 10<br>りんごジュース 10<br>..... 0<br>玄米おかき 20<br>..... 0 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>じゃがいも 20<br>わかめ 2<br>..... 0<br>魚 40<br>大根 20<br>みりん 1<br>醤油 1<br>砂糖 1<br>だし 酒 0<br>..... 0<br>人参 10<br>大豆水煮 20<br>味噌 5<br>鰹節 1<br>白ごま 2<br>ごま油 1<br>..... 0<br>金時豆 13<br>砂糖 3<br>..... 0<br>豆乳 100<br>砂糖 5<br>粉寒天 1<br>ジャム 3<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>キャベツ 10<br>ぶなしめじ 5<br>ごま 2<br>..... 0<br>魚 40<br>片栗粉 2<br>マーメイド 10<br>油 1<br>酒 0<br>醤油 0<br>オレンジ 20<br>..... 0<br>なす 20<br>玉ねぎ 20<br>セロリ 10<br>スッキーニ 10<br>トマトジュース 20<br>油 1<br>..... 0<br>★ブイヨン 0<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0<br>玄米 20<br>ごま 1<br>米油 ごま油 0<br>塩 0<br>..... 0<br>ちりめんじゃこ 5<br>..... 0 | 米 45<br>★カレールー 0<br>じゃがいも 30<br>人参 25<br>玉ねぎ 35<br>豚肉 40<br>油 1<br>..... 0<br>ヨーグルト 100<br>砂糖 10<br>..... 0<br>牛乳 150<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0<br>玄米おかき 20<br>..... 0<br>ちりめんじゃこ 5<br>..... 0 |
| 備考  |              |   |  |   |   |   |

|     | 2022.07.25 月  | 2022.07.26 火  | 2022.07.27 水  | 2022.07.28 木   | 2022.07.29 金  | 2022.07.30 土   |
|-----|---|---|---|--|---|--|
| 昼食  | ごはん ○<br>味噌汁(あおさ・じゃが芋) ○<br>高野豆腐と梅おかかチャブル伊4<br>トマトとわかめのサラダ ピ28<br>大豆のカレー炒め ピ30  | ごはん ○<br>味噌汁(白菜・えのき・ごま) ○<br>魚の塩麹トマトソース 腸55<br>ソーセイジココロソテー 黒8<br>きゅうりスティック ○  | ごはん ○<br>味噌汁(玉ねぎ・あおさ) ○<br>魚の照り焼き ア25<br>小松菜のおかか煮びたし さ33<br>コーン納豆 黄1  | ごはん ○<br>モロヘイヤとコーンのスープ 給28<br>魚とじゃが芋の味噌煮 伊6<br>人参のごま酢あえ 子99<br>しらす ○   | 鶏ひじきまぜご飯 黒16<br>味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) ○<br>筑前煮 さ17<br>果物 ○  | ごはん ○<br>貝だくさん豚汁 ○<br>しらす ○<br>牛乳 ○<br>果物 ○  |
| おやつ | お誕生日ケーキ 白25   | わかめツナおにぎり ○<br>ほうじ茶 ○   | スティック野菜 ○<br>果物 ○   | とうもろこし ○   | りんご寒天 白28<br>玄米おかき ○  | ヨーグルト ○  |
| 材   | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>あおさ 2<br>じゃがいも 25<br>..... 0<br>高野豆腐 30<br>豚肉 20<br>ねぎ 1<br>梅干し 1<br>鰹節 0<br>醤油 みりん 0<br>油 1<br>..... 0<br>トマト 30<br>わかめ 5<br>オリーブ油 2<br>酢 塩 0<br>..... 0<br>水煮大豆 20<br>カレー粉 塩 0<br>油 1<br>..... 0<br>豆乳 8<br>米粉 13<br>ベーキングパウダー 0<br>りんごジュース 9<br>あぶら 6<br>甜菜糖 2<br>メープルシロップ 3<br>ジャム 3<br>オートミール 2 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>白菜 20<br>えのき 10<br>ごま 2<br>..... 0<br>魚 40<br>酒 醤油 みりん 0<br>砂糖 2<br>油 1<br>..... 0<br>小松菜 20<br>人参 20<br>油揚げ 10<br>醤油 酒 みりん 0<br>鰹節 1<br>..... 0<br>納豆 20<br>コーン 20<br>醤油麹 0<br>ゴマ 2<br>..... 0<br>人参 25<br>ブロッコリー 20<br>大根 20<br>醤油麹 0<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>玉ねぎ 25<br>あおさ 2<br>..... 0<br>魚 40<br>酒 醤油 みりん 0<br>砂糖 2<br>油 1<br>..... 0<br>小松菜 20<br>人参 20<br>油揚げ 10<br>醤油 酒 みりん 0<br>鰹節 1<br>..... 0<br>納豆 20<br>コーン 20<br>醤油麹 0<br>ゴマ 2<br>..... 0<br>人参 25<br>ブロッコリー 20<br>大根 20<br>醤油麹 0<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0 | 米 45<br>..... 0<br>モロヘイヤ 20<br>コーン 5<br>だし 醤油 塩 0<br>..... 0<br>魚 40<br>じゃが芋 20<br>味噌 5<br>砂糖 3<br>醤油 1<br>油 1<br>米粉 青のり 塩 0<br>..... 0<br>人参 20<br>糸こんにゃく 10<br>絹さや 5<br>ごま 3<br>だし醤油 0<br>酢 みりん 0<br>..... 0<br>しらす 10<br>..... 0<br>トウモロコシ 30<br>塩 0<br>..... 0 | 米 45<br>鶏ひき肉 30<br>しいたけ 5<br>ひじき 5<br>ごぼう 5<br>砂糖 1<br>醤油 酒 0<br>ごま 1<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>大根 20<br>油揚げ 5<br>わかめ 1<br>..... 0<br>鶏肉 30<br>人参 25<br>れんこん 20<br>こんにゃく 10<br>いんげんまめ 5<br>大豆水煮 10<br>砂糖 1<br>昆布 1<br>..... 0<br>鰹節 みりん 醤油 0<br>油 2<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0<br>りんご 10<br>りんごジュース 90<br>寒天 1<br>..... 0<br>玄米おかき 20 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 10<br>だし 0<br>豚肉 35<br>じゃがいも 30<br>玉ねぎ 30<br>人参 30<br>すりごま 5<br>油 1<br>塩 0<br>..... 0<br>しらす 10<br>..... 0<br>牛乳 150<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0<br>ヨーグルト 100<br>砂糖 10<br>..... 0 |
| 備考  |   |   |   |  |   |  |