

	月	火	水	木	金	2023.04.01 土
昼食						カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ						玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材料						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						

	2023.04.03 月	2023.04.04 火	2023.04.05 水	2023.04.06 木	2023.04.07 金	2023.04.08 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・わかめ) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 大豆の醤油炒め 黒4 いかなごのくぎ煮 ○	ごはん ○ カレー ○ 塩麴ニラレバ 赤12 新玉ねぎわかめの酢の物 伊9 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(玉ねぎ・じゃがいも・ごま) ○ 豆腐の豚肉巻き 赤4 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 トマトきゅうり塩麴サラダ 腸56	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚の煮つけ 伊10 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 青のり粉ふき芋 ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・ごま) ○ 魚の塩麴焼き ○ 蒸しカボチャ ○ いちご ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	大豆チーズ焼き 白17 ちりめんじゃこ ○	きな粉ヨーグルト ○ レーズン ○	かぼちゃのパウンドケーキ 白15	よもぎ米粉クッキー 白6	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 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 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 いかなごのくぎ煮 8 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 0 ちりめんじゃこ 5	米 45 カレー 50 レバー 20 ニラ 20 にんにく 1 しょうが 1 醤油 0 塩麴 0 片栗粉 2 砂糖 1 ごま 1 玉ねぎ 20 わかめ 5 酢 0 塩 0 砂糖 1 ごま 1 果物 20 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 レーズン 10	米 45 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 15 じゃがいも 20 ごま 2 豆腐 30 豚肉 20 醤油 酒 みりん 0 ごま 1 油 1 砂糖 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 トマト 20 きゅうり 20 玉ねぎ 10 油 1 酢 味噌 塩麴 0 かぼちゃ 20 豆乳 10 *ホットケーキミックス 20 甜菜糖 5 油 5	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 魚 40 酒 みりん 醤油 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 米粉 15 豆腐 5 よもぎ 3 砂糖 5 塩 0 油 2	米 45 鯉節 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 魚 40 塩麴 0 かぼちゃ 30 塩 0 砂糖 0 苺 15 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 玄米 5 米 15 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 塩 0 しらす 10 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 100 砂糖 10
備考						

	2023.04.10 月	2023.04.11 火	2023.04.12 水	2023.04.13 木	2023.04.14 金	2023.04.15 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・あおさ) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 キャベツとじゃこ煮 赤7 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 高野豆腐と梅おおかきチャンプル 伊4 かぼちゃとツナの塩煮 ピ12 コーン納豆 黄1	ごはん ○ ミルクスープ ○ 魚の塩麹トマトソース カ55 アスパラとウィンナーのカレー炒め ピ26 果物 ○	梅おかきごはん ○ 味噌汁(なす・玉ねぎ) ○ 豆腐と鶏肉味噌煮 赤3 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 ブロッコリー醤油麹胡麻和え ○	ごはん ○ 味噌汁(あおさ・じゃが芋) ○ 魚の照り焼き ア25 人参と大豆の味噌炒め 赤10 果物 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	玄米ゴマせんべい ○ ちりめんじゃこ ○	バナナヨーグルト ○ 果物 ○	豆乳寒天 白20	大学芋 白8 ちくわ ○	玄米ゴマせんべい ○ レーズン ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 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 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 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 高野豆腐 30 豚肉 20 ねぎ 1 梅干し 1 鰹節 0 醤油 みりん 0 かぼちゃ 40 ツナ 10 パセリ 1 酒 0 みりん 0 塩 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5	米 45 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 牛乳 50 塩 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 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 果物 20 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 豆腐 15 鶏肉 25 ねぎ 1 味噌 2 みりん 油 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 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 ★ちくわ 10	米 45 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 人参 10 大豆水煮 20 味噌 5 鰹節 1 白ごま 2 ゴマ油 1 果物 20 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0 レーズン 10	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 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 20 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5
備考						

	2023.04.17 月	2023.04.18 火	2023.04.19 水	2023.04.20 木	2023.04.21 金	2023.04.22 土
昼食	豚とキャベツのオイスターソース煮丼 赤15 味噌汁(大根・玉ねぎ) 〇 ひじきの煮物 給56 いんげんの塩麹ツナ和え ピ5	梅おかかごはん 〇 味噌汁(さつまいも・えのき・ごま) 〇 魚の昆布蒸し 子46 大豆ことごとトマト 赤9 さつまいもの甘煮 給64	ごはん 〇 ザワークラウトスープ 〇 魚のゴマ味噌がけ ア27 人参胡麻サラダ 伊14 しらす 〇	ごはん 〇 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・ごま) 〇 魚のしょうが煮 ア32 スナップエンドウ醤油麹添え 〇 おくら納豆 黄1	ごはん 〇 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 〇 鶏の塩麹焼き 青18 きんぴらごぼう 給32 *いちごミルク ★	ごはん 〇 具だくさん豚汁 〇 しらす 〇 牛乳 〇 果物 〇
おやつ	焼塩せんべい 〇 果物 〇	南部せんべい 〇	みかん寒天 白28 玄米おかき 〇	ウイナとザワークラウト炒め 〇	お誕生日ケーキ 白25	ヨーグルト 〇
材	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 大根 15 玉ねぎ 15 ひじき 0 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 いんげんまめ 20 ツナ 10 塩麹 0 米 20 塩 0 果物 20	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 えのきたけ 5 ごま 2 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 水煮大豆 30 ★ウィナー 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 さつまいも 20 砂糖 3 酒 醤油 だし 油 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0	米 45 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 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 人参 20 醤油麹 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 しらす 10 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 玄米おかき 20	米 45 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 スナップえんどう 20 醤油麹 0 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麹 鰹節 0 ★ウィナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0	米 45 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 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 いちご 20 牛乳 100 オリゴ糖 2 豆乳 8 米粉 13 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 2	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 塩 0 しらす 10 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 100 砂糖 10
備考						

	2023.04.24 月	2023.04.25 火	2023.04.26 水	2023.04.27 木	2023.04.28 金	2023.04.29 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) ○ 魚の竜田揚げ 黄3 ほうれん草おひたし ○ ワカメとちくわのきんぴら 黄21	ごはん ○ 新じゃがの豚汁 ピ18 魚の醤油麹焼き ○ もずくときゅうりの酢の物 さ89 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごぼう) ○ 鶏のカレー醤油煮 赤14 ひじきともやしの胡麻和え子107 トマト納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) ○ 魚の味噌煮 黄19 トマトとわかめのサラダ ピ28 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 豚野菜塩麹炒め 赤6 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 蒸し豆じゃこ和え ○	
おやつ	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	みかんヨーグルト ○	よもぎ蒸しパン 白12	米粉バナナケーキ 白21	きつねうどん ○	
材	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 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 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 鶏肉 20 塩 砂糖 0 きゅうり 20 醤油麹 0	米 45 味噌 8 だし 0 豚肉 20 じゃがいも 10 玉ねぎ 10 スナックえんどう 10 わかめ 2 酒 0 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 しらす 10 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 10 人参 10 ごぼう 0 鶏肉 40 人参 20 醤油 みりん カレー粉 0 油 1 ひじき 5 もやし 20 ねりごま 3 醤油 0 酢 0 砂糖 1 納豆 20 トマト 20 塩麹 0 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 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 果物 20 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 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 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 ごま 2 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 5 オリーブオイル 塩 0 *うどん 20 大根 10 人参 5 ねぎ 5 油揚げ 5 だし 醤油 みりん 0 ごま 1	
備考						