

|     | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 2023.07.01 土                                                                                                                                                                                                   |
|-----|---|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食  |   |   |   |   |   | カレーライス ○<br>ヨーグルト ○<br>牛乳 ○<br>果物 ○                                                                                                                                                                            |
| おやつ |   |   |   |   |   | 玄米ぼん煎餅 ○<br>ちりめんじゃこ ○                                                                                                                                                                                          |
| 材料  |   |   |   |   |   | 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>鶏肉 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  |   |   |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                |

|     | 2023.07.03 月                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2023.07.04 火                                                                                                                                                                                                                                           | 2023.07.05 水                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2023.07.06 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2023.07.07 金                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2023.07.08 土                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食  | ごはん ○<br>味噌汁(ほうれん草・豆腐) ○<br>魚とピーマンの味噌炒め ピ27<br>かぼちゃ胡麻和え ア52<br>コーン納豆 黄1                                                                                                                                                                                                                               | ごはん ○<br>味噌汁(じゃが芋・わかめ) ○<br>鮭のソテー 赤8<br>人参と大豆の味噌炒め 赤10<br>果物 ○                                                                                                                                                                                         | ごはん ○<br>味噌汁(大根・キャベツ・ごま) ○<br>鶏のカレー醤油煮 赤14<br>ひじきの煮物 給56<br>トマト納豆 黄1                                                                                                                                                                                                                                       | ごはん ○<br>味噌汁(キャベツ・えのき) ○<br>大豆ことごとトマト 赤9<br>ブロッコリー-醤油麴胡麻和え ○<br>しらす ○                                                                                                                                                                                                                                                 | 鮭すし ○<br>七夕そうめん ○<br>鶏の塩麴焼き 青18<br>果物 ○                                                                                                                                                                                                                                                | ごはん ○<br>具だくさん豚汁 ○<br>しらす海苔納豆 黄1<br>牛乳 ○<br>果物 ○                                                                                                                                                                                               |
| おやつ | よもぎ米粉クッキー 白6<br>ちりめんじゃこ ○                                                                                                                                                                                                                                                                             | きな粉ヨーグルト ○<br>レーズン ○                                                                                                                                                                                                                                   | 焼きおにぎり ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 大学芋 白8<br>玄米ぼん煎餅 ○                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | きらきらゼリー ○<br>焼塩せんべい ○                                                                                                                                                                                                                                                                  | ヨーグルト ○                                                                                                                                                                                                                                        |
| 材   | 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>ピーマン 10<br>ぶなしめじ 20<br>味噌 8<br>みりん 酒 塩 0<br>油 1<br>..... 0<br>かぼちゃ 30<br>ごま 3<br>..... 0<br>納豆 20<br>コーン 20<br>醤油麴 0<br>ゴマ 2<br>..... 0<br>米粉 15<br>豆腐 5<br>よもぎ 3<br>砂糖 5<br>塩 0<br>油 2<br>..... 0<br>ちりめんじゃこ 5<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>鮭 40<br>酒 醤油 0<br>片栗粉 0<br>油 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>ゴマ油 1<br>..... 0<br>果物 20<br>ヨーグルト 80<br>きなこ 2<br>オリゴ糖 1<br>..... 0<br>レーズン 10<br>..... 0 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>大根 15<br>キャベツ 20<br>ごま 2<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>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>納豆 20<br>トマト 20<br>塩麴 0<br>ごま 2<br>..... 0<br>米 20<br>醤油 砂糖 0<br>..... 0 | 米 45<br>..... 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>キャベツ 20<br>えのき 10<br>..... 0<br>水煮大豆 30<br>★ウィンナー 15<br>じゃがいも 20<br>ピーマン 5<br>トマト缶 10<br>ケチャップ 醤油 砂糖 0<br>オリーブ油 1<br>..... 0<br>ブロッコリー 30<br>醤油麴 0<br>すりごま 2<br>..... 0<br>しらす 10<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>..... 0<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>塩麴 0<br>油 1<br>..... 0<br>果物 20<br>..... 0<br>人参 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<br>米 20<br>塩 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>あおさ 1<br>..... 0<br>納豆 20<br>しらす 10<br>海苔 1<br>ごま 2<br>醤油麴 0<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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |

|     | 2023.07.10 月                                                                                                                                                                                                                                                       | 2023.07.11 火                                                                                                                                                                                                                                                    | 2023.07.12 水                                                                                                                                                                                                                                             | 2023.07.13 木                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2023.07.14 金                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2023.07.15 土                                                                                                                                                    |                  |                |                  |        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|------------------|--------|
| 昼食  | ごはん<br>味噌汁(ほうれん草・しめじ・ごま)<br>魚の竜田揚げ<br>わかめトマト醤油麹 <sup>26</sup><br>おくら納豆                                                                                                                                                                                             | ○<br>○<br>黄3<br>黄1                                                                                                                                                                                                                                              | ○<br>○<br>黄17<br>黄32                                                                                                                                                                                                                                     | ○<br>○<br>赤12<br>○                                                                                                                                                                                                                                                                       | ○<br>○<br>ピ17<br>黄11<br>○                                                                                                                                                                                                                                                                            | ○<br>○<br>ピ29<br>伊14<br>ピ37                                                                                                                                     | ○<br>○<br>○<br>○ |                |                  |        |
| おやつ | 豆乳寒天<br>玄米おかき                                                                                                                                                                                                                                                      | 白20<br>○                                                                                                                                                                                                                                                        | バナナヨーグルト<br>○                                                                                                                                                                                                                                            | さつま芋のりんご煮<br>プルーン                                                                                                                                                                                                                                                                        | 白26<br>○                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 赤 <sup>26</sup> のメープルごま絡め<br>レーズン                                                                                                                               | 白19<br>○         | お誕生日ケーキ<br>白25 | 玄米おかき<br>ちりめんじゃこ | ○<br>○ |
| 材   | 米 45<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>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 5<br>トマト 20<br>きゅうり 10<br>酢 醤油麹 0<br>油 1<br>0<br>納豆 20<br>おくら 10<br>ごま 2<br>醤油麹 鰹節 0<br>0<br>豆乳 100<br>砂糖 5<br>粉寒天 1<br>ジャム 3<br>0<br>玄米おかき 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>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>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>じゃがいも 30<br>しらす 8<br>よもぎ 2<br>塩 0<br>0<br>ヨーグルト 80<br>バナナ 30<br>オリゴ糖 0<br>オートミール 5<br>0 | 米 40<br>大麦 5<br>0<br>味噌 8<br>だし 0<br>豆腐 15<br>あおさ 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 塩麹 酒 0<br>片栗粉 2<br>砂糖 1<br>ごま 1<br>0<br>なす 30<br>鰹節 2<br>醤油麹 0<br>0<br>蒸し大豆 20<br>ちりめんじゃこ 5<br>塩 0<br>0<br>さつまいも 30<br>りんご 15<br>0<br>プルーン 10<br>0 | 米 45<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>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>0<br>トマト 30<br>0<br>かぼちゃ 30<br>メープルシロップ 3<br>ごま 2<br>0<br>レーズン 10 | 米 45<br>鰹節 1<br>梅干し 0<br>0<br>味噌 8<br>だし 0<br>わかめ 2<br>玉ねぎ 10<br>0<br>魚 40<br>アスパラガス 20<br>梅干し 0<br>だし みりん 0<br>醤油 米粉 0<br>0<br>人参 20<br>醤油麹 酢 砂糖 0<br>胡麻油 1<br>ごま 1<br>0<br>しらす 10<br>きゅうり 15<br>ポン酢 0<br>0<br>豆乳 8<br>米粉 13<br>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>★カレールー 0<br>じゃがいも 30<br>人参 25<br>玉ねぎ 35<br>鶏肉 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |                  |                |                  |        |

|     | 2023.07.17 月 | 2023.07.18 火                                                                                                                                                                                                                                         | 2023.07.19 水                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2023.07.20 木                                                                                                                                                                                                           | 2023.07.21 金                                                                                                                                                                                                                                                       | 2023.07.22 土                                                                                                                                                                 |
|-----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食  |              | 豚とキャベツのオイスターソース煮丼 赤15<br>味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) 〇<br>小松菜のツナ和え 〇<br>もずくときゅうりの酢の物 さ89                                                                                                                                                                       | 梅おかかごはん 〇<br>味噌汁(小松菜・玉ねぎ・ごま) 〇<br>魚の昆布蒸し 子46<br>塩麹ポテトサラダ 黄9<br>しらす 〇                                                                                                                                                                                                             | ごはん 〇<br>味噌汁(もずく・豆腐) 〇<br>魚のゴマ味噌がけ ア27<br>ひじきともやしの胡麻和え 子107<br>金時豆 〇                                                                                                                                                   | ごはん 〇<br>味噌汁(なす・わかめ) 〇<br>魚の塩麹トマトソース カ55<br>きんぴられんこん 〇<br>大豆のカレー炒め ピ30                                                                                                                                                                                             | ごはん 〇<br>具だくさん豚汁 〇<br>しらす海苔納豆 黄1<br>牛乳 〇<br>果物 〇                                                                                                                             |
| おやつ |              | みかんヨーグルト 〇                                                                                                                                                                                                                                           | お誕生日ケーキ 白25                                                                                                                                                                                                                                                                      | みかん寒天 白28<br>焼塩せんべい 〇                                                                                                                                                                                                  | お誕生日ケーキ 白25                                                                                                                                                                                                                                                        | ヨーグルト 〇                                                                                                                                                                      |
| 材   |              | 米 45<br>豚肉 30<br>人参 10<br>キャベツ 20<br>酒 醤油 オイスターソース 0<br>油 1<br>砂糖 1<br>ごま 1<br>中華だし 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>さつま芋 10<br>玉ねぎ 10<br>ごぼう 10<br>小松菜 30<br>ツナ 10<br>醤油 0<br>砂糖 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>ヨーグルト 80<br>みかん缶 30<br>オリゴ糖 1 | 米 45<br>鰹節 1<br>梅干し 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>小松菜 25<br>玉ねぎ 10<br>ごま 2<br>魚 40<br>昆布 2<br>酒 塩 醤油 0<br>じゃがいも 30<br>きゅうり 10<br>人参 10<br>コーン缶 10<br>ツナ缶 10<br>おから 10<br>塩麹 0<br>しらす 10<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>味噌 8<br>だし 0<br>もずく 10<br>豆腐 15<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>ひじき 5<br>もやし 20<br>ねりごま 3<br>醤油 0<br>酢 0<br>砂糖 1<br>金時豆 13<br>みかん 15<br>オレンジジュース 75<br>寒天 1<br>砂糖 2<br>米 20<br>塩 0 | 米 45<br>味噌 8<br>だし 0<br>なす 15<br>わかめ 5<br>魚 40<br>酒 0<br>塩麹 0<br>トマト 20<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>水煮大豆 20<br>カレー粉 塩 0<br>油 1<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>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>あおさ 1<br>納豆 20<br>しらす 10<br>海苔 1<br>ごま 2<br>醤油麹 0<br>牛乳 150<br>果物 20<br>ヨーグルト 100<br>砂糖 10 |
| 備考  |              |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |

|     | 2023.07.24 月                                                                                                                                                                                                                                                    | 2023.07.25 火                                                                                                                                                                                                 | 2023.07.26 水                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2023.07.27 木                                                                                                                                                                                                                              | 2023.07.28 金                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2023.07.29 土                                                                                                                                              |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 昼食  | ごはん ○<br>味噌汁 (ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) ○<br>高野豆腐の重ね煮 給17<br>絹さやのじゃこ和え 給7.6<br>梅おかか納豆 黄1                                                                                                                                                                                   | 鮭と根菜の炊き込みごはん ○<br>味噌汁 (白菜・えのき・ごま) ○<br>魚の煮つけ 伊1.0<br>蒸しカボチャ ○                                                                                                                                                | ごはん ○<br>トマトとベーコンのスープ ○<br>魚のオレンジソース さ71<br>ラタトゥユ ピ28<br>果物 ○                                                                                                                                                                                                                            | 雑穀ごはん ○<br>味噌汁 (人参・ほうれん草) ○<br>ごぼうの鶏豆腐つくね ○<br>ソーセージコロコロソテー 黒8<br>トマト ○                                                                                                                                                                   | *ピーマンの肉味噌丼 ★<br>味噌汁 (じゃが芋・わかめ) ○<br>バンバンジー 給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 | 南部せんべい ○<br>果物 ○                                                                                                                                                                                                                                                | お誕生日ケーキ 白2.5                                                                                                                                                                                                 | 大豆チーズ焼き 白17<br>ちりめんじゃこ ○                                                                                                                                                                                                                                                                 | サラダチキン ○<br>きゅうりスティック ○                                                                                                                                                                                                                   | お誕生日ケーキ 白2.5                                                                                                                                                                                                                                                                         | 玄米ゴマせんべい ○<br>ちりめんじゃこ ○                                                                                                                                   |
| 材   | 米 45<br>味噌 8<br>だし 0<br>ブロッコリー 20<br>玉ねぎ 10<br>ごま 2<br>高野豆腐 8<br>豚肉 25<br>人参 10<br>ほんしめじ 10<br>こんにゃく 10<br>小松菜 10<br>だし 醤油 塩 0<br>絹さや 20<br>しらす 10<br>だし 醤油 0<br>ごま 1<br>納豆 20<br>梅干し 0<br>醤油麹 0<br>ごま 2<br>鰹節 2<br>*小麦 10<br>ごま 3<br>塩 重曹 0<br>*でん粉 0<br>果物 20 | 米 45<br>鮭と根菜の炊き込みごはん 30<br>味噌 8<br>だし 0<br>白菜 20<br>えのき 10<br>ごま 2<br>魚 40<br>酒 みりん 醤油 0<br>かぼちゃ 30<br>塩 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>キャベツ 10<br>玉ねぎ 10<br>人参 10<br>★ベーコン 15<br>トマト水煮缶 20<br>★ブイヨン 0<br>油 0.5<br>塩 砂糖 0<br>魚 40<br>片栗粉 2<br>マーマレード 10<br>油 1<br>酒 醤油 0<br>オレンジ 20<br>なす 20<br>玉ねぎ 20<br>セロリ 10<br>ズッキーニ 10<br>トマトジュース 20<br>油 1<br>★ブイヨン 0<br>果物 20<br>蒸し大豆 20<br>チーズ 20<br>カレー粉 にんにく 塩 0<br>ちりめんじゃこ 5 | 米 40<br>大麦 5<br>味噌 8<br>だし 0<br>人参 15<br>ほうれん草 15<br>鶏肉 20<br>豆腐 20<br>玉ねぎ 20<br>ごぼう 10<br>片栗粉 酒 みりん 0<br>塩 醤油 しょうが 0<br>ごま 1<br>★ウィンナー 15<br>じゃがいも 30<br>人参 25<br>油 1<br>塩 砂糖 0<br>ごま 1<br>トマト 30<br>鶏肉 20<br>塩 砂糖 0<br>きゅうり 20<br>醤油麹 0 | 米 45<br>豚肉 20<br>ピーマン 10<br>しょうが 1<br>油 1<br>味噌 3<br>砂糖 1<br>海苔 1<br>酒 0<br>味噌 8<br>だし 0<br>じゃがいも 20<br>わかめ 2<br>ささみ 20<br>もやし 30<br>きゅうり 20<br>ツナ缶 10<br>ごま 1<br>醤油 味噌 0<br>果物 20<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>★カレールー 0<br>じゃがいも 30<br>人参 25<br>玉ねぎ 35<br>鶏肉 40<br>油 1<br>ヨーグルト 100<br>砂糖 10<br>牛乳 150<br>果物 20<br>玄米 20<br>ごま 1<br>米油 ごま油 0<br>塩 0<br>ちりめんじゃこ 5 |
| 備考  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |

| 2023.07.31 月 |                       | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 昼食           | ごはん ○                 |   |   |   |   |   |
|              | 味噌汁 (さつまいも・キャベツ・ごま) ○ |   |   |   |   |   |
|              | 魚の塩麴焼き ○              |   |   |   |   |   |
|              | ほうれん草おひたし ○           |   |   |   |   |   |
|              | キャベツ納豆 黄1             |   |   |   |   |   |
| おやつ          | とうもろこし ○              |   |   |   |   |   |
| 材<br>料       | 米 45                  |   |   |   |   |   |
|              | ..... 0               |   |   |   |   |   |
|              | 味噌 8                  |   |   |   |   |   |
|              | だし 0                  |   |   |   |   |   |
|              | さつまいも 20              |   |   |   |   |   |
|              | キャベツ 10               |   |   |   |   |   |
|              | ごま 2                  |   |   |   |   |   |
|              | ..... 0               |   |   |   |   |   |
|              | 魚 40                  |   |   |   |   |   |
|              | 塩麴 0                  |   |   |   |   |   |
|              | ..... 0               |   |   |   |   |   |
|              | ほうれん草 20              |   |   |   |   |   |
|              | 人参 10                 |   |   |   |   |   |
|              | もやし 10                |   |   |   |   |   |
|              | 経節 2                  |   |   |   |   |   |
|              | 醤油 だし 0               |   |   |   |   |   |
|              | 砂糖 1                  |   |   |   |   |   |
|              | ..... 0               |   |   |   |   |   |
|              | 納豆 20                 |   |   |   |   |   |
|              | キャベツ 20               |   |   |   |   |   |
| 醤油麴 0        |                       |   |   |   |   |   |
| ゴマ 2         |                       |   |   |   |   |   |
| ..... 0      |                       |   |   |   |   |   |
| トウモロコシ 30    |                       |   |   |   |   |   |
| 塩 0          |                       |   |   |   |   |   |
| ..... 0      |                       |   |   |   |   |   |
| 備考           |                       |   |   |   |   |   |