

	月	火	水	2024.02.01 木	2024.02.02 金	2024.02.03 土
昼食				ごはん ○ 味噌汁(なす・油揚げ) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 じゃが芋人参のきんぴら 青21 コーン納豆 黄1	鬼おにぎり ○ 雷汁 黄51 蒸し豆ベーコン 黄13 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
おやつ				柿のメープルごま絡め 白19 玄米ゴマせんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○ 干し柿 ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料				米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 なす 10 油揚げ 8 ..... 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 人参 20 じゃがいも 20 油 1 砂糖 みりん 醤油 塩麴 0 ごま 1 ..... 0 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 ..... 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 ..... 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0	米 45 ..... 5 さやえんどう 5 のり 1 鰹節 2 ..... 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 玉ねぎ 10 大根 10 ごぼう 10 油 1 ..... 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 ..... 0 果物 30 ..... 0 玄米 5 米 15 塩 0 ..... 0 柿 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 あおさ 1 ..... 0 納豆 20 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 ..... 0 しらす 10 ..... 0 果物 30 ..... 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 ..... 0 レーズン 10 ..... 0
備考						

	2024.02.05 月	2024.02.06 火	2024.02.07 水	2024.02.08 木	2024.02.09 金	2024.02.10 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 里芋ひき肉煮物 ぴ39 梅おかか納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(レタス・人参・豆腐) ○ 魚のカレームニエル 黄17 トマトきゅうり塩麹サラダ 腸56 アスパラの塩炒め ○	雑穀ごはん ○ 野菜スープ 給45 豆腐ハンバーグ 青2 しらす ○ トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・えのき) ○ 魚の煮つけ 伊10 ほうれん草とツナの塩昆布和え 黄54 しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(なす・わかめ) ○ カレー肉豆腐 青23 小松菜のおかか煮びたし さ33 金時豆 ○	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ 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 ○	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	米粉の和風ケーキ 白21 牛乳 ○	よもぎ水ようかん ○ 玄米ぼん煎餅 ○	お誕生日ケーキ 白25	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 さつま芋 20 玉ねぎ 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 ..... 0 里芋 30 鶏ひき肉 20 人参 20 しょうが 1 砂糖 1 みりん 1 醤油 1 油 1 ..... 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 ..... 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 ..... 0 きゅうり 20 醤油麹 0 ..... 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 ..... 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 ..... 0 トマト 20 きゅうり 20 玉ねぎ 10 油 1 酢 味噌 塩麹 0 ..... 0 アスパラガス 30 塩 0 オリーブ油 1 ..... 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 ..... 0 レーズン 10 ..... 0	米 40 大麦 5 ..... 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 鶏ひき肉 30 豆腐 20 ひじき 2 ねぎ 5 片栗粉 10 おから 5 油 0.5 しょうが 醤油 みりん 0 ごま 2 ..... 0 しらす 10 ..... 0 トマト 30 ..... 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 牛乳 150 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのき 10 ..... 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 ..... 0 ほうれん草 20 ツナ缶 5 塩昆布 0.5 ごま油 0.5 すりごま 1 ..... 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 ..... 0 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 ..... 0 玄米 5 米 15 塩 0 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 なす 15 わかめ 5 ..... 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 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 醤油 酒 みりん 0 鰹節 1 ..... 0 金時豆 13 ..... 0 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 ..... 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 鶏肉 40 油 1 ..... 0 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麹 0 ..... 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 ..... 0 牛乳 150 ..... 0 果物 30 ..... 0 玄米 5 米 15 塩 0 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 0
備考						

	2024.02.12 月	2024.02.13 火	2024.02.14 水	2024.02.15 木	2024.02.16 金	2024.02.17 土
昼食		ツナ大豆ごはん 青22 わかめとコーンのスープ 青20 ひじきの煮物 給56 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) ○ 魚のしょうが煮 ア32 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・しめじ・ごま) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 春菊ごま味噌和え ピ3 わかめ納豆 黄1	糸こんにゃくそぼろごはん 青27 味噌汁 (玉ねぎ・厚揚げ) ○ ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 *ホットケーキ ★	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
おやつ		バナナヨーグルト ○	わかめツナおにぎり ○	大学芋 白8 玄米おかき ○	焼塩せんべい ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材		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 わかめ 2 コーン 10 豆腐 15 ごま 2 中華だし 塩 0 ..... 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 ..... 0 果物 30 ..... 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 すりごま 2 ..... 0	米 40 大麦 5 ..... 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 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 ..... 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 果物 30 米 25 塩蔵わかめ 10 ..... 5 ツナ 5 ごま 1 醤油 ごま油 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 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 ..... 0 春菊 20 ゴマ 3 味噌 1 みりん 1 だし 0 ..... 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麴 0 ごま 2 ..... 0 さつまいも 50 ごま 2 ..... 1 油 1 ..... 0 ..... 0 玄米おかき 20 ..... 0	米 45 豚ひき肉 30 糸こんにゃく 15 しょうが 1 ごま 1 油 1 みりん 醤油 酒 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 厚揚げ 15 玉ねぎ 10 ..... 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 ..... 0 果物 30 ..... 0 ホットケーキミックス 20 豆乳 20 油 1 ..... 0 米 20 塩 0 ..... 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 あおさ 1 ..... 0 納豆 20 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 ..... 0 しらす 10 ..... 0 果物 30 ..... 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 ..... 0 レーズン 10 ..... 0
備考						

	2024.02.19 月	2024.02.20 火	2024.02.21 水	2024.02.22 木	2024.02.23 金	2024.02.24 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) ○ 魚のオレンジソース さ71 しらす入り粉ふき芋 子103 キャベツ納豆 黄1	鶏ごぼうの釜めし ○ 味噌汁(じゃが芋・あおさ) ○ 豚こま酢豚 青17 ほうれん草おひたし ○ しらす ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚と野菜塩麴蒸し 青24 もずくときゅうりの酢の物 さ89 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の塩麴焼き ○ きんぴらごぼう 給32 人参納豆 黄1		カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	大豆チーズ焼き 白17 ちりめんじゃこ ○	みかんヨーグルト ○ プルーン ○	わかめうどん ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米ほん煎餅 ○		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 魚 40 片栗粉 2 マーマレード 10 油 1 酒 醤油 0 オレンジ 20 ..... 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 ..... 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麴 0 ゴマ 2 ..... 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 鶏ごぼうの釜めし 30 ..... 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 あおさ 2 ..... 0 豚肉 40 人参 20 玉ねぎ 20 酢 1 ケチャップ 3 みりん 1 片栗粉 1 砂糖 1 ..... 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 しらす 10 ..... 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 ..... 0 プルーン 10 ..... 0	米 40 大麦 5 ..... 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 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 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 ..... 0 果物 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 小松菜 25 玉ねぎ 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 塩麴 0 ..... 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 納豆 20 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 ..... 0 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 ..... 0 玄米 5 米 15 塩 0 ..... 0		米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 鶏肉 40 油 1 ..... 0 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麴 0 ..... 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 ..... 0 牛乳 150 ..... 0 果物 30 ..... 0 玄米おかき 20 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 0
備考						

	2024.02.26 月	2024.02.27 火	2024.02.28 水	2024.02.29 木	金	土
昼食	ごはん ○ 春雨スープ ○ 魚のハーブムニエル 黄34 ブロッコリー-醤油麴胡麻和え ○ トマト納豆 黄1	白菜丼 青6 味噌汁（もずく・えのき） ○ ブロッコリー-と人参のごま和え 黄32 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（わかめ・玉ねぎ） ○ 魚の味噌煮 黄19 人参しりしり 黄23 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（もずく・ねぎ・豆腐） ○ 鶏肉のおろし煮 青3 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 おくら納豆 黄1		
おやつ	りんご寒天 白28 玄米ゴマせんべい ○	きな粉ヨーグルト ○ 干し芋 ○	よもぎ蒸しパン 白12	ふかし芋 ○ 牛乳 ○		
材料	米 45 ..... 0 春雨 5 レタス 20 人参 10 豆腐 5 ごま 2 だし 醤油 0 ..... 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 ..... 0 ブロッコリー 30 醤油麴 0 すりごま 2 ..... 0 納豆 20 トマト 20 塩麴 0 ごま 2 ..... 0 りんご 10 りんごジュース 90 寒天 1 ..... 0 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0 ..... 0	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 ..... 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 ..... 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 ..... 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 ..... 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 ..... 0 さつまいも 40 ..... 0	米 40 大麦 5 ..... 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ..... 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 ..... 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 ..... 0 果物 30 ..... 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 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 ..... 0 鶏肉 30 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 ..... 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 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麴 鰹節 0 ..... 0 さつまいも 50 ..... 0 牛乳 150 ..... 0		
備考						