

	月	火	2024.05.01 水	2024.05.02 木	2024.05.03 金	2024.05.04 土
昼食			雑穀ごはん ○ 野菜スープ 給45 魚のカレームニエル 黄17 エリンギ青のり炒め 青30 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) ○ ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47 キャベツのかつお煮 子99 しらす海苔納豆 黄1		
おやつ			ウイナーとトクの甘辛炒め 白13	鯉のぼりホットケーキ ○		
材料			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 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 ..... 0 エリンギ 20 ちりめんじゃこ 5 青のり 1 油 1 にんにく 塩 0 ..... 0 果物 30 ..... 0 ★ウイナー 15 トック 30 人参 10 ごぼう 10 醤油 みりん 0 胡麻油 0.5 ごま 1 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 ..... 0 ピーマン 10 ねぎ 5 鶏肉 20 人参 10 酒 塩 0 油 2 りんご酢 砂糖 醤油 0 ごま 2 ..... 0 キャベツ 30 鯉節 2 醤油 0 ..... 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麴 0 ..... 0 *ホットケーキミックス 30 いちご 30 豆乳 30 レーズン 5 ..... 0		
備考						

	2024.05.06 月	2024.05.07 火	2024.05.08 水	2024.05.09 木	2024.05.10 金	2024.05.11 土				
昼食	ごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 魚のハーブムニエル アスパラとウィンナーのカレー炒め 果物	○ ○ 黄34 ピ26 ○	雑穀ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) 豚こま酢豚 蒸しカボチャ しらすきゅうりポン酢	○ ○ 青17 ○ ピ37	ごはん 味噌汁(キャベツ・じゃが芋) 魚のゴマ味噌がけ もずくときゅうりの酢の物 トマト納豆	○ ○ ア27 さ89 黄1	ごはん 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・ごま) 豆腐ハンバーグ 人参しりしり そら豆	○ ○ 青2 黄23 黄36	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	みかんヨーグルト レーズン	○ ○	豆乳寒天	白20	お誕生日ケーキ	白25	南部せんべい 果物	○ ○	玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ	○ ○
材 料		米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 ..... 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 ..... 0 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 ..... 0 果物 30 ..... 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 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 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 かぼちゃ 30 ..... 0 しらす 10 きゅうり 15 ポン酢 0 ..... 0 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 じゃがいも 20 ..... 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 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 ..... 0 納豆 20 トマト 20 塩麴 0 ごま 2 ..... 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	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 ..... 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 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 ..... 0 そら豆 20 塩 0 ..... 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 ..... 0 果物 30	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 5 米 15 塩 0 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 0				
備 考										

	2024.05.13 月	2024.05.14 火	2024.05.15 水	2024.05.16 木	2024.05.17 金	2024.05.18 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (豆腐・ねぎ・わかめ) ○ 魚の塩麴焼き ○ ツナじゃが煮 黄5 キャベツ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) ○ 魚の照り焼き ア25 じゃが芋人参のきんぴら 青21 金時豆 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 鶏肉の梅味噌煮 青15 いんげんの塩麴ツナ和え ピ5 きゅうりミニトマトナムル ピ28	*ふりふりおにぎり ○ 味噌汁 (キャベツ・しめじ・ごま) ○ 魚の塩麴トマトソース カ55 果物 ○ わかめ納豆 黄1	*ふりふりおにぎり ○ 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ) ○ 鶏の塩麴焼き 青18 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 かぼちゃ胡麻和え ア52	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
おやつ	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	大豆チーズ焼き 白17	ふかし芋 ○ 牛乳 ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 魚 40 塩麴 0 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 10 ツナ缶 10 醤油 みりん 0 ごま 2 納豆 20 キャベツ 20 醤油麴 0 ゴマ 2 鶏肉 20 塩 砂糖 0 きゅうり 20 醤油麴 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 じゃがいも 20 油 1 砂糖 みりん 醤油 塩麴 0 ごま 1 金時豆 13 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 果物 30	米 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 鶏肉 30 こんにゃく 10 人参 10 玉ねぎ 10 梅干し だし 0 味噌 5 いんげんまめ 20 ツナ 10 塩麴 0 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 ごま 1 蒸し大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0	米 45 ごま 2 塩 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 魚 40 酒 0 塩麴 0 トマト 20 果物 30 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麴 0 ごま 2 さつまいも 50 牛乳 150	米 45 ごま 2 塩 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 鶏肉 40 塩麴 0 油 1 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麴 0 砂糖 1 かぼちゃ 30 ごま 3 玄米 5 米 15 塩 0 ちりめんじゃこ 5	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 あおさ 1 納豆 20 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 しらす 10 果物 30 ヨーグルト 100 砂糖 10 レーズン 10
料						
備考						

	2024.05.20 月	2024.05.21 火	2024.05.22 水	2024.05.23 木	2024.05.24 金	2024.05.25 土
昼食	ごはん ○	糸こんにゃくそばごはん 青27	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ツナ大豆ごはん 青22	カレーライス ○
	味噌汁 (ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁 (あおさ・じゃが芋) ○	味噌汁 (もずく・えのき) ○	味噌汁 (小松菜・人参・ごぼう) ○	味噌汁 (なす・玉ねぎ・ごま) ○	おろし人参ツナ ○
食	魚の煮つけ 伊10	厚揚げとキャベツの甘味噌炒め 伊11	魚と野菜塩麹蒸し 青24	魚のソテー味噌ソース ピ17	小松菜人参ささみの胡麻和え ピ19	ヨーグルト ○
	ほうれん草おひたし ○	蒸し豆じゃこ和え ○	蒸し豆ベーコン 黄13	人参じゃこ炒め 青1	しらす入り粉ふき芋 子103	牛乳 ○
	梅おかが納豆 黄1		しらす ○	おくら納豆 黄1	果物 ○	果物 ○
おやつ	マカロニきな粉 バ67	バナナヨーグルト ○	わかめツナおにぎり ○	みかん寒天 白28	焼塩せんべい ○	玄米おかき ○
						ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	味噌 8	豚ひき肉 30	大麦 5	味噌 8	ツナ 20	★カレールー 0
料	だし 0	糸こんにゃく 15	味噌 8	だし 0	水煮大豆 20	じゃがいも 30
	ブロッコリー 20	しょうが 1	だし 0	小松菜 10	人参 5	人参 25
	玉ねぎ 10	ごま 1	もずく 10	人参 15	醤油 酒 0	玉ねぎ 35
	ごま 2	みりん 醤油 酒 0	えのきたけ 10	ごぼう 10	砂糖 1	鶏肉 40
	魚 40	味噌 8	魚 40	魚 40	しょうが 1	油 1
	酒 みりん 醤油 0	だし 0	キャベツ 20	白みそ 8	ごま 1	人参 30
	ほうれん草 20	あおさ 2	ぶなしめじ 10	砂糖 3	味噌 8	ツナ 20
	人参 10	じゃがいも 25	人参 15	みりん 酢 0	だし 0	すりごま 2
	もやし 10	厚揚げ 20	玉ねぎ 10	米粉 2	なす 15	ごま油 1
	鰹節 2	キャベツ 30	にんにく 1	オリーブ油 2	玉ねぎ 15	塩麹 0
	醤油 だし 砂糖 1	しょうが 2	味噌 1	人参 20	ごま 1	ヨーグルト 100
	納豆 20	味噌 10	みりん 酒 塩麹 0	じゃこ 6	小松菜 15	砂糖 10
	梅干し 0	みりん 酒 醤油 砂糖 0	蒸し大豆 20	みりん 酒 塩 0	ささみ 10	牛乳 150
	醤油麹 0	みりん 酒 醤油 砂糖 0	★ベーコン 5	青のり 1	人参 10	果物 30
	ごま 2	みりん 酒 醤油 砂糖 0	オリーブ油 0.5	油 1	だし 醤油 0	果物 30
	鰹節 2	みりん 酒 醤油 砂糖 0	塩 0	ごま 2	すりごま 2	玄米おかき 20
	*マカロニ 15	蒸し大豆 20	しらす 10	納豆 20	じゃがいも 30	ちりめんじゃこ 5
	きなこ 2	ちりめんじゃこ 5	米 25	おくら 10	ささみ 10	玄米おかき 20
	砂糖 3	オリーブオイル 塩 0	塩蔵わかめ 10	ごま 2	人参 10	ちりめんじゃこ 5
	塩 0	ヨーグルト 80	ツナ 5	醤油麹 鰹節 0	だし 醤油 0	果物 30
		バナナ 30	ごま 1	みかん 15	すりごま 2	米 20
		オリゴ糖 0	醤油 ごま油 0	オレンジジュース 75	果物 30	塩 0
		オートミール 5		寒天 1	砂糖 2	0
		すりごま 2		砂糖 2	0	0
備考						

	2024.05.27 月	2024.05.28 火	2024.05.29 水	2024.05.30 木	2024.05.31 金	土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	白菜丼 青6	
	味噌汁(白菜・しめじ・ごま) ○	味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁(ほうれん草・豆腐) ○	味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) ○	春雨スープ ○	
食	高野豆腐の重ね煮 給17	魚の竜田揚げ 黄3	豚肉とれんこん梅蒸し 青8	魚の塩麹トマトソース カ55	小松菜のおかか煮びたし さ33	
	塩きゅうりスティック ○	ブロッコリー醤油麹胡麻和え ○	ワカメとツナの炒め物 黒17	しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	スティック野菜 ○	
	コーン納豆 黄1	果物 ○	果物 ○	しらす海苔納豆 黄1		
おやつ	お誕生日ケーキ 白25	お誕生日ケーキ 白25	みかんヨーグルト ○	米粉の和風ケーキ 白21	玄米おかき ○	
			レーズン ○	牛乳 ○	果物 ○	
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	
	味噌 8	鰹節 1	大麦 5	味噌 8	白菜 60	
料	だし 0	梅干し 0	味噌 8	だし 0	豚肉 30	
	白菜 20	味噌 8	だし 0	大根 20	ほんしめじ 20	
	ほんしめじ 10	だし 0	豆腐 15	油揚げ 5	ケチャップ 2	
	ごま 2	さつまいも 20	ほうれん草 15	わかめ 1	りんご酢 0	
	高野豆腐 8	玉ねぎ 10	れんこん 10	魚 40	オスターソース 0	
	豚肉 25	ごま 2	豚肉 30	酒 0	片栗粉 1	
	人参 10	魚 40	ねぎ 1	塩麹 0	油 1	
	ほんしめじ 10	しょうが 片栗粉 醤油 0	梅干し 0	トマト 20	春雨 5	
	こんにゃく 10	しょうが 片栗粉 醤油 0	しょうが 1	じゃがいも 30	レタス 20	
	小松菜 10	酒 みりん 0	酒 1	しらす 8	人参 10	
	だし 醤油 塩 0	ブロッコリー 30	油 1	よもぎ 2	豆腐 5	
	きゅうり 30	醤油麹 0	砂糖 1	塩 0	ごま 2	
	塩 0	すりごま 2	片栗粉 1	納豆 20	だし 醤油 0	
	納豆 20	果物 30	わかめ 20	しらす 10	小松菜 20	
	コーン 20	豆乳 8	ツナ 10	海苔 1	人参 20	
	醤油麹 0	米粉 13	にんにく 醤油 0	ごま 2	油揚げ 10	
	ゴマ 2	ベーキングパウダー 0	胡麻油 1	醤油麹 0	酒 みりん 0	
	豆乳 8	りんごジュース 9	ごま 1	納豆 20	鰹節 1	
	米粉 13	あぶら 6	果物 30	しらす 10	人参 25	
	ベーキングパウダー 0	甜菜糖 2	ヨーグルト 80	豆乳 10	ブロッコリー 20	
	りんごジュース 9	メープルシロップ 3	みかん缶 30	オートミール 5	大根 20	
	あぶら 6	ジャム 3	オリゴ糖 1	よもぎ 3	醤油麹 0	
	甜菜糖 2	オートミール 2	レーズン 10	茹で小豆 5	玄米おかき 20	
	メープルシロップ 3			油 4		
	ジャム 3			ベーキングパウダー 0	果物 30	
	オートミール 2			牛乳 150		
備考						