

	2024.07.01 月	2024.07.02 火	2024.07.03 水	2024.07.04 木	2024.07.05 金	2024.07.06 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (キャベツ・しめじ・ごま) ○ 魚の照り焼き ア25 パンバンジー 給28 コーン納豆 黄1	豆乳ドリア ○ 味噌汁 (さつまいも・厚揚げ・ごま) ○ 大豆ことごとトマト 赤9 ピーマンツナ炒め ★ 果物 ○	雑穀ごはん ○ 野菜スープ 給45 魚のハーブムニエル 黄34 ワカメとツナの炒め物 黒17 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁 (豆腐・ねぎ・わかめ) ○ 豆腐ハンバーグ 青2 人参胡麻サラダ 伊14 梅おかか納豆 黄1	鮭すし ○ 七夕そうめん ○ 鶏の塩麴焼き 青18 果物 ○	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	焼うどん 赤16	バナナヨーグルト ○	ウィンナーとトクの甘辛炒め 白13 ちりめんじゃこ ○	ふかし芋 ○ 牛乳 ○	南部せんべい ○ 玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材料	米 45 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 魚 40 酒 0 醤油 0 みりん 0 砂糖 2 油 1 ささみ 20 もやし 30 きゅうり 20 ツナ缶 10 ごま 1 醤油 0 味噌 0 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 *うどん 25 豚肉 5 人参 10 キャベツ 10 もやし 10 油 1 だし 0 醤油 0 鰹節 0	米 45 豆乳ドリア 30 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 厚揚げ 10 ごま 2 水煮大豆 30 ★ウィンナー 15 じゃがいも 20 ピーマン 5 トマト缶 10 ケチャップ 0 醤油 0 オリーブ油 1 ピーマン 20 ツナ 10 白ごま 2 中華だし 0 醤油 0 ごま油 0 果物 30 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 油 0	米 40 大麦 5 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 片栗粉 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 0 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 トマト 35 ★ウィンナー 15 トック 30 人参 10 ごぼう 10 醤油 0 みりん 0 胡麻油 0.5 ごま 1 油 0 ちりめんじゃこ 5 油 0	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 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 0 醤油 0 みりん 0 ごま 2 人参 30 醤油麴 0 酢 0 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 ごま 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麴 0 ごま 2 鰹節 2 油 0 さつまいも 50 牛乳 150 油 0	米 45 鮭 30 きゅうり 20 ごま 1 すし酢 0 *そうめん 20 コーン缶 10 おくら 10 *焼きふ 2 ごま 1 めんつゆ 0 油 0 鶏肉 40 塩麴 0 油 1 果物 30 *小麦 10 ごま 3 塩 0 重曹 0 *でん粉 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 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麴 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 30 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5 油 0
	備考					

	2024.07.08 月	2024.07.09 火	2024.07.10 水	2024.07.11 木	2024.07.12 金	2024.07.13 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (もやし・油揚げ・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 洋風切り干し大根 黒18 わかめ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・ごま) ○ なすズッキーニ味噌炒め さ44 かぼちゃ胡麻和え ア52	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (豆腐・キャベツ・ごま) ○ 鶏のカレー醤油煮 赤14 おくら梅かつお節和え ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 鶏じゃがよもぎ風味 黒38 しらす海苔納豆 黄1	鶏のごま味噌煮井 黒26 味噌汁 (わかめ・玉ねぎ・ごま) ○ 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 とうもろこし ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
おやつ	よもぎ水ようかん ○ ちりめんじゃこ ○	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	豆乳寒天 白20 焼塩せんべい ○	マカロニきな粉 パ67	玄米おかき ○ ブルーネン ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 もやし 10 油揚げ 10 ごま 2 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 切り干し大根 10 人参 8 にんにく 1 ★ベーコン 5 ★ブイヨン 0 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麴 0 ごま 2 0 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0 鶏肉 30 人参 20 玉ねぎ 10 なす 20 ズッキーニ 10 油 1 味噌 5 砂糖 2 醤油 酒 0 しょうが 片栗粉 0 ごま 2 0 かぼちゃ 30 ごま 3 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 豆腐 15 キャベツ 15 ごま 2 0 鶏肉 40 人参 20 醤油 みりん カレー粉 0 油 1 おくら 20 梅干し 0 かつお節 0 だし 0 ごま 2 0 果物 30 0 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 0 米 20 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 ごま 2 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 鶏肉 30 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 15 よもぎ 1 塩麴 油 0 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麴 0 0 *マカロニ 15 きなこ 2 砂糖 3 塩 0 0	米 45 鶏肉 40 にら 10 しょうが 1 にんにく 1 砂糖 2 味噌 2 醤油 0 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ごま 2 0 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 だし 0 0 トウモロコシ 30 塩 0 0 玄米おかき 20 0 ブルーネン 10 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						

	2024.07.15 月	2024.07.16 火	2024.07.17 水	2024.07.18 木	2024.07.19 金	2024.07.20 土
昼食		梅おかかごはん ○ 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚のカレームニエル 黄17 トマトとわかめのサラダ ピ28	雑穀ごはん ○ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・わかめ) ○ 魚の塩麹トマトソース カ55 もずくときゅうりの酢の物 さ89 冷奴 ○	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・人参・ごま) ○ 魚の煮つけ 伊10 かぼちゃのそぼろ煮 黄24 コーン納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ ゴーヤチャンプル さ89 しらすきゅうりポン酢 ピ37	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		お誕生日ケーキ 白25	バナナヨーグルト ○	みかん寒天 プルーン 白28 ○	お誕生日ケーキ 白25	玄米ゴマせんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材		米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 0 油 2 0 にんにく 1 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 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 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 わかめ 2 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 0 豆腐 20 醤油麹 0 すりごま 2 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 45 0 味噌 8 だし 0 人参 15 じゃがいも 15 ごま 2 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 かぼちゃ 35 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 ごま 2 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 0 プルーン 10 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 豚肉 30 ゴーヤ 10 豆腐 20 人参 10 ねぎ 10 砂糖 1 だし 醤油 塩 酒 鰹節 0 かつお節 2 0 しらす 10 きゅうり 15 ポン酢 0 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 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2024.07.22 月	2024.07.23 火	2024.07.24 水	2024.07.25 木	2024.07.26 金	2024.07.27 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(なす・油揚げ・ごま) ○ 魚とピーマンの味噌炒め ピ27 おくら納豆 黄1 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚の塩麴焼き ○ 人参しりしり 黄23 金時豆 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ・ごま) ○ 鶏とゴボウのさっと煮 ピ4 ひじきの煮物 給56 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(さつま芋・厚揚げ・ごま) ○ 魚の照り焼き ア25 モロヘイヤ納豆 ○ 果物 ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 塩麴ポテトサラダ 黄9	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
	おやつ	お誕生日ケーキ 白25 きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	とうもろこし ○	お誕生日ケーキ 白25	玄米ゴマせんべい ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 10 油揚げ 10 ごま 2 0 魚 40 ピーマン 10 ぶなしめじ 20 味噌 8 みりん 酒 塩 0 油 1 0 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麴 鰹節 0 0 トマト 35 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 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 魚 40 塩麴 0 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 金時豆 13 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 0 果物 30 0	米 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ごま 2 0 鶏肉 30 ごぼう 30 ねぎ 20 もやし 30 ごま 1 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 0 ひじき 5 人参 10 こんにやく 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 トマト 35 0 トウモロコシ 30 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 厚揚げ 10 ごま 2 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 納豆 20 モロヘイヤ 20 醤油麴 0 ごま 2 0 果物 30 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 メープルシロップ 3 ジャム 3 オートミール 2 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 鶏肉 40 こんにやく 20 にんにく 1 ブロッコリー 20 酢 醤油 砂糖 0 しょうが 1 0 じゃがいも 30 きゅうり 10 人参 10 コーン缶 10 ツナ缶 10 おから 10 塩麴 0 0 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 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					

	2024.07.29 月	2024.07.30 火	2024.07.31 水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○ 魚の塩麴焼き ○ 豆苗ともやしのウィンナー炒め ○ 梅おかか納豆 黄1	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ○ 味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) ○ 魚と野菜塩麴蒸し 青24 果物 ○	雑穀ごはん ○ わかめとコーンのスープ 青20 豚しゃぶしゃぶ塩麴風味 腸55 大豆の醤油炒め 黒4 しらす ○			
おやつ	よもぎ蒸しパン 白12 牛乳 ○	バナナヨーグルト ○	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○			
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 2 ごま 0 0 魚 40 塩麴 0 0 豆苗 20 もやし 20 ウィンナー 20 油 1 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麴 0 ごま 2 鰹節 2 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 牛乳 150 0	米 45 ツナ 20 大豆 20 塩昆布 3 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 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 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 わかめ 2 コーン 10 豆腐 15 ごま 2 中華だし 塩 0 0 豚肉 30 キャベツ 20 えのきたけ 10 塩麴 にんにく 0 すりごま 1 オリーブ油 1 酢 醤油 0 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 しらす 10 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0 きゅうり 20 醤油麴 0 0			
備考						