

	月	火	水	2024.08.01 木	2024.08.02 金	2024.08.03 土
昼食				ごはん ○ 味噌汁(さつま芋・厚揚げ・ごま) ○ 鶏肉の梅味噌煮 青15 おくらとトマトの中華サラダ ○ コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○ ゴーヤチャンプル さ89 もずくときゅうりの酢の物 さ89 しらす ○	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				とうもろこし ○	南部せんべい ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材 料				米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 厚揚げ 10 ごま 2 0 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 0 おくら 15 トマト 20 ツナ 20 ぼん酢 0 ゴマ油 1 0 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 0 トウモロコシ 30 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 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 0 かつお節 2 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 0 しらす 10 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 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						

	2024.08.05 月	2024.08.06 火	2024.08.07 水	2024.08.08 木	2024.08.09 金	2024.08.10 土
昼食	ごはん ○	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	ごはん ○
	味噌汁(わかめ・玉ねぎ・ごま) ○	そうめん ○	味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・わかめ) ○	味噌汁(あおさ・じゃが芋・ごま) ○	味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・ごま) ○	具だくさん豚汁 ○
食	鶏肉のおろし煮 青3	鶏の塩麹焼き 青18	塩麹ニラレバ 赤12	魚の煮つけ 伊10	なすズッキーニ味噌炒め さ44	人参納豆 黄1
	人参胡麻サラダ 伊14	トマトとわかめのサラダ ピ28	大豆のカレー炒め ピ30	切り干し大根ツナポンサラダ 青19	人参しりしり 黄23	しらす ○
	梅おかか納豆 黄1		しらす ○	おくら納豆 黄1	果物 ○	
おやつ	よもぎ水ようかん ○	みかんヨーグルト ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	みかん寒天 白28	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○	プルーン ○	焼塩せんべい ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
 0	ツナ 20	大麦 5 0	鰹節 1 0
料	味噌 8	大豆 20 0	味噌 8	梅干し 0	味噌 10
	だし 0	塩昆布 3	味噌 8	だし 0 0	だし 0
	わかめ 2	ごま 1	だし 0	あおさ 2	味噌 8	豚肉 35
	玉ねぎ 10 0	さつまいも 20	じゃがいも 25	だし 0	じゃがいも 30
	ごま 2	そうめん 20	玉ねぎ 10	ごま 2	さつまいも 20	玉ねぎ 30
 0	ねぎ 2	わかめ 2 0	玉ねぎ 10	人参 30
	鶏肉 30	鰹節 2 0	魚 40	ごま 2	すりごま 5
	大根 20	ごま 1	レバー 20	酒 みりん 醤油 0 0	油 1
	みりん 1	めんつゆ 0	ニラ 20 0	鶏肉 30	あおさ 1
	醤油 1 0	にんにく 1	切り干し大根 5	玉ねぎ 10 0
	砂糖 1	鶏肉 40	しょうが 1	きゅうり 10	なす 20	納豆 20
	だし 酒 0	塩麹 0	醤油 塩麹 酒 0	ツナ缶 5	ズッキーニ 10	人参 20
 0	油 1	油 1	ごま 1	油 1	醤油麹 0
	人参 30 0	片栗粉 2	ポン酢 醤油 0	味噌 5	ごま 2
	醤油麹 酢 砂糖 0	トマト 30	砂糖 1 0	砂糖 2 0
	胡麻油 1	わかめ 5	ごま 1	納豆 20	醤油 酒 0	しらす 10
	ごま 1	オリーブ油 2 0	おくら 10	しょうが 片栗粉 0 0
 0	酢 塩 0	水煮大豆 20	ごま 2	ごま 2	果物 30
	納豆 20 0	カレー粉 塩 0	醤油麹 鰹節 0 0 0
	梅干し 0	ヨーグルト 80	油 1 0	人参 30	ヨーグルト 100
	醤油麹 0	みかん缶 30 0	みかん 15	ツナ 5	砂糖 10
	ごま 2	オリゴ糖 1	しらす 10	オレンジジュース 75	醤油 酒 0 0
	鰹節 2 0 0	寒天 1	ごま 1	レーズン 10
 0	レーズン 10	果物 20	砂糖 2	ゴマ油 1 0
	小豆 40 0	ヨーグルト 70 0 0 0
	よもぎ 2	粉寒天 0 0	米 20	玄米おかき 20 0
	寒天 1 0 0	塩 0 0 0
 0	プルーン 10 0 0	ちりめんじゃこ 5 0
	ちりめんじゃこ 5 0 0 0 0 0
 0 0 0 0 0 0
備考						

	2024.08.12 月	2024.08.13 火	2024.08.14 水	2024.08.15 木	2024.08.16 金	2024.08.17 土
昼食		梅おかかごはん ○ 味噌汁(もずく・えのき・ごま) ○ 魚のしょうが煮 ア32 ワカメとツナの炒め物 黒17	雑穀ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 魚のカレームニエル 黄17 青のり粉ふき芋 ○ トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(さつま芋・厚揚げ・ごま) ○ 魚の塩麹トマトソース カ55 冷奴 ○ モロヘイヤ納豆 ○	ツナ大豆ごはん 青22 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚の塩麹焼き ○ 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		きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	米粉かぼちゃケーキ 白21 牛乳 ○	ウィンナーとザワークラウト炒め ○	玄米ゴマせんべい ○ レーズン ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材		米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 ごま 2 魚 40 しょうが 1 酒 0 みりん 0 醤油 0 砂糖 2 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 0 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 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 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★ブイオン 0 塩 0 オリーブ油 1 魚 40 片栗粉 5 塩 0 カレー粉 0 にんにく 1 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 トマト 35 米粉 10 オートミール 5 かぼちゃ 10 砂糖 4 油 4 豆乳 10 ベーキングパウダー 0 牛乳 150	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 厚揚げ 10 ごま 2 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 豆腐 20 醤油麹 0 すりごま 2 納豆 20 モロヘイヤ 20 醤油麹 0 ごま 2 ★ウィンナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイオン 0 砂糖 0	米 45 ツナ 20 水煮大豆 20 人参 5 醤油 0 酒 0 砂糖 1 しょうが 1 ごま 1 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 魚 40 塩麹 0 しらす 10 きゅうり 15 ポン酢 0 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 鶏肉 40 油 1 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麹 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 30 玄米 5 米 15 塩 0 ちりめんじゃこ 5
備考						

	2024.08.19 月	2024.08.20 火	2024.08.21 水	2024.08.22 木	2024.08.23 金	2024.08.24 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) ○ 魚の照り焼き ア25 切り干し大根の煮物 給50 しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 ニラもやし重ね蒸し 伊5 果物 ○	雑穀ごはん ○ 豆とキャベツのスープ 黄20 カレー肉豆腐 青23 蒸しカボチャ ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ・ごま) ○ 豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 腸55 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 梅おほか納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚と野菜塩麹蒸し 青24 冷奴 ○ ミックスジュース 白33	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 ○	バナナヨーグルト ○	かぼちゃパン 白28 ブルーネン ○	とうもろこし ○	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 酒 0 醤油 0 みりん 0 砂糖 2 油 1 切り干し大根 10 油揚げ 5 人参 10 胡麻油 1 醤油 0 みりん 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 鶏肉 20 塩 0 きゅうり 20 醤油麹 0	米 45 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 魚 40 米粉 2 しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 鶏肉 40 もやし 30 にら 5 油 1 塩 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	米 40 大麦 5 キャベツ 10 玉ねぎ 10 豆苗 10 ★ウィンナー 7 水煮大豆 7 ★パイヨン 0 鶏肉 30 豆腐 30 玉ねぎ 10 もやし 20 カレー粉 0 酒 0 ねぎ 1 油 1 醤油 1 かぼちゃ 35 塩 0 果物 30 かぼちゃ 30 片栗粉 10 塩 0 プルーン 10	米 45 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ごま 2 豚肉 30 キャベツ 20 えのきたけ 10 塩麹 0 にんにく 0 すりごま 1 オリーブ油 1 酢 0 醤油 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 トウモロコシ 30 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 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 0 酒 0 豆腐 20 醤油麹 0 すりごま 2 バナナ 15 みかん缶 15 牛乳 30 レモン 1 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 醤油麹 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
備考						

	2024.08.26 月	2024.08.27 火	2024.08.28 水	2024.08.29 木	2024.08.30 金	2024.08.31 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (なす・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の醤油麹焼き ○ なすと豆腐の味噌炒め 子95 トマト納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) ○ ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47 トマトとわかめのサラダ ピ28	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○ 魚のハーブムニエル 黄34 かぼちゃのマリネ 給44 金時豆 ○	ごはん ○ 味噌汁 (豆腐・ねぎ・わかめ) ○ 魚の塩麹トマトソース カ55 蒸しカボチャ ○ コーン納豆 黄1	*夏野菜カレー ★ 野菜スープ 給45 おくら梅かつお節和え ○ 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	お誕生日ケーキ 白25	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	豆乳寒天 白20 焼塩せんべい ○	米粉の和風ケーキ 白21 牛乳 ○	玄米おかき ○ レーズン ○	玄米ゴマせんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 ごま 1 0 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 0 なす 10 豆腐 15 味噌 5 砂糖 1 酒 醤油 片栗粉 0 ごま 1 0 納豆 20 トマト 20 塩麹 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 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 ごま 2 0 ピーマン 20 ねぎ 5 鶏肉 20 人参 15 酒 塩 0 油 2 りんご酢 砂糖 醤油 0 ごま 2 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 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 もずく 10 えのきたけ 10 ごま 2 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 かぼちゃ 35 玉ねぎ 10 人参 10 きゅうり 10 酢 塩 0 油 1 0 金時豆 13 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 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 0 かぼちゃ 35 塩 0 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 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 鶏ひき肉 40 玉ねぎ 20 トマト 20 人参 10 コーン缶 10 ピーマン 10 0 油 1 にんにく 0 0 ★カレールー 0 0 油 1 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麹 0 0 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 0 おくら 20 梅干し 0 かつお節 0 だし 0 ごま 2 0 果物 30 0 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0 0 玄米おかき 20 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 鶏肉 40 ピーマン 1 油 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 0 ごま油 0 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						