

	月	火	水	木	金	2025.03.01 土
昼食						ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 ○ しらす ○ 果物 ○
おやつ						ヨーグルト ○ レーズン ○
材料						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						

	2025.03.03 月	2025.03.04 火	2025.03.05 水	2025.03.06 木	2025.03.07 金	2025.03.08 土
昼食	雑まつり寿司 ○ 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○ 鶏の塩麹焼き 青18 果物 ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○ 鶏とゴボウのさつと煮 ピ4 人参しりしり 黄23	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (大根・キャベツ・ごま) ○ 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16 ワカメとツナの炒め物 黒17 大根の塩昆布漬け ○	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・わかめ) ○ 魚の醤油麹焼き ○ しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ わかめ納豆 黄1	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ○ 味噌汁 (さつまいも・しめじ・ごま) ○ 魚の竜田揚げ 黄3 人参胡麻サラダ 伊14	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 白28 焼塩せんべい ○	お誕生日ケーキ 白25 醤油せんべい ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○	
材料	米 40 鮭 40 コーン缶 10 白ごま 1 のり 1 寿司酢 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 果物 30 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 鯉節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 ごま 2 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 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 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 味噌 8 だし 0 大根 15 キャベツ 20 ごま 2 じゃがいも 20 蒸し大豆 20 鮭 30 だし 酒 みりん 醤油 0 青のり 1 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 大根 20 塩昆布 1 ごま 1 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 米 20 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 わかめ 2 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 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 ツナ 20 大豆 20 塩昆布 3 ごま 1 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 ほんしめじ 5 ごま 2 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 油 3 酒 みりん 0 人参 30 醤油麹 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 米 20 砂糖 1 醤油 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 塩麹 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
	備考					

	2025.03.10 月	2025.03.11 火	2025.03.12 水	2025.03.13 木	2025.03.14 金	2025.03.15 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	ごはん ○
	味噌汁 (もやし・油揚げ・ごま) ○	味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) ○	味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) ○	味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・わかめ) ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の照り焼き ア25	魚チャンチャン焼き さ91	鶏の塩麹焼き 青18	魚のソテー味噌ソース ピ17	豆腐ハンバーグ 青2	人参納豆 黄1
	小松菜とツナの塩昆布和え 黄54	じゃが芋人参のきんぴら 青21	ひじきの煮物 給56	果物 ○	人参じゃこ炒め 青1	しらす ○
コーン納豆 黄1	金時豆 ○	果物 ○	キャベツ納豆 黄1		果物 ○	
おやつ	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	きな粉ヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	ふかし芋 ○	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	焼塩せんべい ○	果物 ○		牛乳 ○	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 0	大麦 5 0	鰹節 1 0
	味噌 8	味噌 8 0	味噌 8	梅干し 0	味噌 10
	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0 0	だし 0
	もやし 10	小松菜 25	だし 0	ブロッコリー 20	味噌 8	豚肉 35
	油揚げ 10	玉ねぎ 10	あおさ 2	人参 20	だし 0	じゃがいも 30
	ごま 2	あおさ 2	じゃがいも 25	ごま 2	さつまいも 20	玉ねぎ 30
 0 0	ごま 2 0	玉ねぎ 10	人参 30
	魚 40	魚 40 0	魚 40	わかめ 2	すりごま 5
	酒 醤油 みりん 0	油 2	鶏肉 40	白みそ 8 0	油 1
	砂糖 2	キャベツ 15	塩麹 0	砂糖 3	鶏ひき肉 30	あおさ 1
	油 1	人参 15	油 1	みりん 酢 0	豆腐 20 0
 0	ぶなしめじ 5 0	米粉 2	ひじき 2	納豆 20
	小松菜 15	もやし 10	ひじき 5	オリーブ油 2	ねぎ 5	人参 20
	ツナ缶 5	味噌 8	人参 10 0	片栗粉 10	醤油麹 0
	塩昆布 0.5	酒 みりん 0	こんにゃく 10	果物 30	おから 5	ごま 2
	ごま油 0.5	砂糖 4	油揚げ 10 0	油 0.5 0
	すりごま 1 0	れんこん 10	納豆 20	しょうが 醤油 みりん 0	しらす 10
 0	人参 20	コーン缶 5	キャベツ 20	ごま 2 0
	納豆 20	じゃがいも 20	油 1	醤油麹 0 0	果物 30
	コーン 20	油 1	醤油 みりん 0	ゴマ 2	人参 30 0
	醤油麹 0	砂糖 みりん 醤油 塩麹 0	ごま 1 0	じゃこ 6	ヨーグルト 100
	ゴマ 2	ごま 1 0	さつまいも 50	みりん 酒 塩 0	砂糖 10
 0 0	果物 30 0	青のり 1 0
	果物 20	金時豆 13 0	牛乳 150	油 1	レーズン 10
	ヨーグルト 70 0	米粉 10 0	ごま 2 0
	粉寒天 1	ヨーグルト 80	オートミール 5 0 0	玄米おかき 20
 0	きなこ 2	かぼちゃ 10 0 0 0
	米 20	オリゴ糖 1	砂糖 4 0 0	ちりめんじゃこ 5
	塩 0	すりごま 2	油 4 0 0 0
 0 0	豆乳 10 0 0 0
 0	果物 30	ベーキングパウダー 0 0 0 0
..... 0 0 0 0 0 0	
備考						

	2025.03.17 月	2025.03.18 火	2025.03.19 水	2025.03.20 木	2025.03.21 金	2025.03.22 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○		ごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁(豆腐・ねぎ・わかめ) ○	味噌汁(もずく・えのき・ごま) ○	野菜スープ 給45		わかめとコーンのスープ 青20	おろし人参ツナ ○
食	魚の塩麹焼き ○	筑前煮 さ17	魚のハーブムニエル 黄34		豚肉のリンゴソース煮 黒37	ヨーグルト ○
	豆苗ともやしのベーコン炒め ○	スナップエンドウ醤油麹添え ○	大豆ことことトマト 赤9		しらす ○	牛乳 ○
	梅おかか納豆 黄1		果物 ○		くだものパフェ ○	果物 ○
おやつ	サラダチキン ○	ミックスヨーグルト ○	柿・リンゴのメープルごま絡め 白19		南部せんべい ○	玄米おかき ○
	きゅうりスティック ○	ブルーベリー ○	果物 ○			ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40		米 45	米 45
 0	鰹節 1	大麦 5	 0	★カレールー 0
料	味噌 8	梅干し 0 0		わかめ 2	じゃがいも 30
	だし 0 0	★ブイヨン 0		コーン 10	人参 25
	豆腐 15	味噌 8	玉ねぎ 20		豆腐 15	玉ねぎ 35
	ねぎ 5	だし 0	人参 15		ごま 2	鶏肉 40
	わかめ 2	もずく 10	キャベツ 20		中華だし 塩 0	油 1
 0	えのきたけ 10	ローリエ 塩 0	 0 0
	魚 40	ごま 2 0		豚肉 40	人参 30
	塩麹 0 0	魚 40		玉ねぎ 3	ツナ 20
 0	鶏肉 30	ローズマリー 1		りんご 10	すりごま 2
	豆苗 20	人参 25	塩 0		味噌 3	ごま油 1
	もやし 20	れんこん 20	にんにく 1		酒 醤油 しょうが 0	塩麹 0
	★ベーコン 20	こんにゃく 10	片栗粉 3	 0 0
	油 1	いんげんまめ 5 0		しらす 10	ヨーグルト 100
 0	大豆水煮 10	水煮大豆 30	 0	砂糖 10
	納豆 20	砂糖 1	★ウィンナー 15		いちご 15 0
	梅干し 0	昆布 1	じゃがいも 20		バナナ 15	牛乳 150
	醤油麹 0	鰹節 みりん 醤油 0	ピーマン 5		みかん缶 15 0
	ごま 2	油 2	トマト缶 10		ヨーグルト 35	果物 30
	鰹節 2 0	ケチャップ 醤油 砂糖 0		オートミール 5 0
 0	スナップえんどう 20	オリーブ油 1	 0	玄米おかき 20
	鶏肉 20	醤油麹 0 0		*小麦 10 0
	塩 砂糖 0 0	果物 30		ごま 3	ちりめんじゃこ 5
 0	ヨーグルト 80 0		塩 重曹 0 0
	きゅうり 20	みかん缶 20	かぼちゃ 30		*でん粉 0 0
	醤油麹 0	りんご缶 10	メープルシロップ 3	 0 0
 0	オリゴ糖 1	ごま 2			
	 0 0			
		ブルーベリー 10	果物 30			
	 0 0			
備考						

	2025.03.24 月	2025.03.25 火	2025.03.26 水	2025.03.27 木	2025.03.28 金	2025.03.29 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 ○	豚汁うどん ○	ごはん ○
	味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○	ポトフ ○	味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) ○	高野豆腐のツナそばろ 黒5	具だくさん豚汁 ○
	魚の昆布蒸し 子46	塩麹ポテトサラダ 黄9	魚のオレンジソース さ71	魚のゴマ味噌がけ ア27	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	人参納豆 黄1
	洋風切り干し大根 黒18	大根の塩昆布漬け ○	ラタトゥイユ ○	かぼちゃ胡麻和え ア52	果物 ○	しらす ○
コーン納豆 黄1		ほうれん草のカレー風味炒め 黄54	大根納豆 黄1		果物 ○	
おやつ	よもぎ蒸しパン 白12	みかんヨーグルト ○	わかめツナおにぎり ○	マカロニきな粉 パ67	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	牛乳 ○	レーズン ○			ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	*うどん 30	米 45
 0	豚ひき肉 30	大麦 5 0	豚肉 10 0
	味噌 8	糸こんにゃく 15 0	味噌 8	人参 5	味噌 10
	だし 0	しょうが 1	鶏肉 40	だし 0	大根 10	だし 0
	小松菜 25	ごま 1	じゃが芋 30	小松菜 25	かぼちゃ 10	豚肉 35
	玉ねぎ 10	油 1	人参 20	玉ねぎ 10	味噌 8	じゃがいも 30
	あおさ 2	みりん 醤油 酒 0	玉ねぎ 40	あおさ 2	油 1	玉ねぎ 30
 0 0	★ブイヨン 0 0	だし 0	人参 30
	魚 40	味噌 8	油 1	魚 40 0	すりごま 5
	昆布 2	だし 0	塩 0	米粉 2	ツナ 30	油 1
	酒 塩 醤油 0	かぼちゃ 25 0	酒 みりん しょうが 0	高野豆腐 10	あおさ 1
 0	玉ねぎ 10	魚 40	砂糖 10	人参 20 0
	切り干し大根 10	ごま 2	片栗粉 2	味噌 8	ごま 1	納豆 20
	人参 8 0	マーマレード 10	ごま 4	甜菜糖 2	人参 20
	にんにく 1	じゃがいも 30	油 1 0	醤油 だし 0	醤油麴 0
	★ベーコン 5	きゅうり 10	酒 醤油 0	かぼちゃ 30 0	ごま 2
	★ブイヨン 0	人参 10	オレンジ 20	ごま 3	ブロッコリー 20 0
 0	コーン缶 10 0 0	人参 10	しらす 10
	納豆 20	ツナ缶 10	ラタトゥイユ 30	納豆 20	ごま 2 0
	コーン 20	おから 10 0	大根 20	醤油麴 0	果物 30
	醤油麴 0	塩麴 0	ほうれん草 20	醤油麴 0	砂糖 1 0
	ゴマ 2 0	コーン缶 5	ごま 2 0	ヨーグルト 100
 0	大根 20	ツナ缶 5 0	果物 30	砂糖 10
	米粉 10	塩昆布 1	油 1	*マカロニ 15 0 0
	豆乳 20	ごま 1	カレー粉 ニンニク 塩 0	きなこ 2	玄米おかき 20	レーズン 10
	砂糖 5 0 0	砂糖 3 0 0
	レーズン 5	ヨーグルト 80	米 25	塩 0	ちりめんじゃこ 5 0
	よもぎ 3	みかん缶 30	塩蔵わかめ 10 0 0 0
	ベーキングパウダー 0	オリゴ糖 1	ツナ 5 0 0 0
 0 0	ごま 1 0 0 0
	牛乳 150	レーズン 10	醤油 ごま油 0 0 0 0
 0 0 0 0 0 0
備考						

2025.03.31 月		火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○					
	味噌汁 (わかめ・玉ねぎ・ごま) ○					
	魚の塩麴焼き ○					
	果物 ○					
	梅おかか納豆 黄1					
おやつ	米粉バナナケーキ 白21					
材 料	米 45					
 0					
	味噌 8					
	だし 0					
	わかめ 2					
	玉ねぎ 10					
	ごま 2					
 0					
	魚 40					
	塩麴 0					
 0					
	果物 30					
 0					
	納豆 20					
	梅干し 0					
	醤油麴 0					
	ごま 2					
	鰹節 2					
 0					
	米粉 10					
	オートミール 5					
	バナナ 10					
	砂糖 4					
油 4						
豆乳 10						
ベーキングパウダー 0						
..... 0						
備考						