

	月	火	水	2025. 05. 01 木	2025. 05. 02 金	2025. 05. 03 土
昼食				ごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） ○ 魚の塩麹焼き ○ キャベツのかつお煮 子99 しらす海苔納豆 黄 1	梅おかかごはん ○ 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） ○ 豆腐ハンバーグ 青2 人参じゃこ炒め 青1	
おやつ				ウインナーとトクの甘辛炒め 白 1 3	鯉のぼりホットケーキ ○	
材料				米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 0 魚 40 塩麹 0 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 醤油麹 0 0 ★ウインナー 15 トク 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 鯉節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 さつま芋 20 玉ねぎ 10 わかめ 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 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 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						

	2025.05.05 月	2025.05.06 火	2025.05.07 水	2025.05.08 木	2025.05.09 金	2025.05.10 土
昼食			雑穀ごはん ○ 味噌汁（小松菜・玉ねぎ・あおさ） ○ 魚のオレンジソース さ71 人参しりしり 黄23 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（キャベツ・えのき・ごま） ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 トマト ○ キャベツ納豆 黄 1	豚汁うどん ○ 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 もずくときゅうりの酢の物 さ89 果物 ○	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
			みかんヨーグルト ○ ブルーン ○	かぼちゃパン 白28 レーズン ○	お誕生日ケーキ 白25	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
			米 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 あおさ 2 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 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 果物 30 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0 ブルーン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 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 トマト 35 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 かぼちゃ 30 片栗粉 10 塩 0 0 レーズン 10 0	*うどん 80 豚肉 10 人参 5 大根 10 かぼちゃ 10 味噌 8 油 1 だし 0 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 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 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						

	2025.05.12 月	2025.05.13 火	2025.05.14 水	2025.05.15 木	2025.05.16 金	2025.05.17 土
昼食	ごはん ○	味噌ラーメン風春雨 黄37	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ツナ大豆ごはん 青22	ごはん ○
	味噌汁（もやし・油揚げ・ごま） ○	しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（もずく・えのき・ごま） ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の昆布蒸し 子46	金時豆 ○	鶏の塩麹焼き 青18	魚の煮つけ 伊10	魚と野菜塩麹蒸し 青24	人参納豆 黄1
	洋風切り干し大根 黒18	果物 ○	ひじきの煮物 給56	塩麹ポテトサラダ 黄9	冷奴 ○	しらす ○
おやつ	コーン納豆 黄1		トマト ○	梅おかか納豆 黄1		果物 ○
	米粉の和風ケーキ 白21	わかめツナおにぎり ○	きな粉ヨーグルト ○	みかん寒天 白28	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
	牛乳 ○	ほうじ茶 ○	果物 ○	醤油せんべい ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材料	米 45	豚ひき肉 30	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	人参 5	大麦 5	 0	ツナ 20	 0
	味噌 8	ねぎ 2	 0	味噌 8	水煮大豆 20	味噌 10
	だし 0	しいたけ 5	味噌 8	だし 0	人参 5	だし 0
	もやし 10	春雨 5	だし 0	人参 20	醤油 酒 0	豚肉 35
	油揚げ 10	コーン缶 5	じゃがいも 20	玉ねぎ 20	砂糖 1	じゃがいも 30
	ごま 2	にんにく 1	玉ねぎ 10	あおさ 2	しょうが 1	玉ねぎ 30
	 0	しょうが 1	ごま 2	 0	ごま 1	人参 30
	魚 40	だし 0	 0	魚 40	 0	すりごま 5
	昆布 2	味噌 8	鶏肉 40	酒 みりん 醤油 0	味噌 8	油 1
	酒 塩 醤油 0	 0	塩麹 0	 0	だし 0	あおさ 1
	 0	じゃがいも 30	油 1	じゃがいも 30	もずく 10	 0
	切り干し大根 10	しらす 8	 0	きゅうり 10	えのきたけ 10	納豆 20
	人参 8	よもぎ 2	ひじき 5	人参 10	ごま 2	人参 20
	にんにく 1	塩 0	人参 10	コーン缶 10	 0	醤油麹 0
	★ベーコン 5	 0	こんにゃく 10	ツナ缶 10	魚 40	ごま 2
	★パイヨン 0	金時豆 13	油揚げ 10	おから 10	キャベツ 20	 0
	 0	 0	れんこん 10	塩麹 0	ぶなしめじ 10	しらす 10
	納豆 20	果物 30	コーン缶 5	 0	人参 15	 0
	コーン 20	 0	油 1	納豆 20	玉ねぎ 10	果物 30
	醤油麹 0	米 25	醤油 みりん 0	梅干し 0	にんにく 1	 0
	ゴマ 2	塩蔵わかめ 10	ごま 1	醤油麹 0	味噌 1	ヨーグルト 100
	 0	ツナ 5	 0	ごま 2	みりん 酒 塩麹 0	砂糖 10
	米粉 10	ごま 1	トマト 35	鰹節 2	 0	 0
	豆乳 10	醤油 ごま油 0	 0	 0	豆腐 20	レーズン 10
	オートミール 5	 0	ヨーグルト 80	みかん 15	醤油麹 0	 0
	よもぎ 3	ほうじ茶 0	きなこ 2	オレンジジュース 75	すりごま 2	 0
	茹で小豆 5	 0	オリゴ糖 1	寒天 1	 0	 0
	油 4		すりごま 2	砂糖 2	玄米 5	
	ベーキングパウダー 0		 0	 0	米 15	
	 0		果物 30	 0	塩 0	
	牛乳 150		 0	米 20	砂糖 1	
備考	 0			醤油 0	ちりめんじゃこ 5	

	2025.05.19 月	2025.05.20 火	2025.05.21 水	2025.05.22 木	2025.05.23 金	2025.05.24 土
昼食	ごはん ○	*ふりふりおにぎり ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	わかめうどん ○	カレーライス ○
	味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○	味噌汁（もずく・えのき・ごま） ○	味噌汁（キャベツ・えのき・ごま） ○	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま） ○	魚の竜田揚げ 黄3	おろし人参ツナ ○
	魚とアスパラの梅風味 ピ29	鶏肉の梅味噌煮 青15	魚のハーブムニエル 黄34	魚の塩焼き ○	人参と大豆の味噌炒め 赤10	ヨーグルト ○
	果物 ○	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	ワカメとツナの炒め物 黒17	人参とピーマンのきんぴら 黄31	果物 ○	牛乳 ○
食	わかめ納豆 黄1	果物 ○	果物 ○	トマト納豆 黄1		果物 ○
おやつ	サラダチキン ○	ミックスヨーグルト ○	ふかし芋 ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○
	きゅうりスティック ○	レーズン ○	牛乳 ○	焼塩せんべい ○		ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	*うどん 80	米 45
	 0	ごま 2	大麦 5	 0	わかめ 2	★カレールー 0
	味噌 8	塩 0	 0	味噌 8	トウモロコシ 5	じゃがいも 30
	だし 0	 0	味噌 8	だし 0	だし 醤油 みりん 0	人参 25
	豆腐 15	味噌 8	だし 0	さつまいも 20	ごま 2	玉ねぎ 35
	キャベツ 15	だし 0	キャベツ 20	玉ねぎ 10	 0	鶏肉 40
	ごま 2	もずく 10	えのきたけ 10	ごま 2	魚 40	油 1
	 0	えのきたけ 10	ごま 2	 0	しょうが 片栗粉 醤油 0	 0
	魚 40	ごま 2	 0	魚 40	油 3	人参 30
	アスパラガス 20	 0	魚 40	塩 0	酒 みりん 0	ツナ 20
	梅干し 0	鶏肉 30	ローズマリー 1	 0	 0	すりごま 2
	だし みりん 0	こんにゃく 10	塩 0	人参 30	人参 20	ごま油 1
	醤油 米粉 0	人参 10	にんにく 1	ピーマン 10	大豆水煮 20	塩麹 0
	 0	玉ねぎ 10	片栗粉 3	醤油 みりん 鰹節 0	味噌 5	 0
	果物 30	梅干し だし 0	 0	甜菜糖 1	鰹節 1	ヨーグルト 100
	 0	味噌 5	わかめ 20	ごま油 1	白ごま 2	砂糖 10
	納豆 20	 0	ツナ 10	ごま 2	ゴマ油 1	 0
	塩蔵わかめ 10	ブロッコリー 20	にんにく 醤油 0	 0	 0	牛乳 150
	醤油麹 0	人参 10	胡麻油 1	納豆 20	果物 30	 0
	ごま 2	ごま 2	ごま 1	トマト 20	 0	果物 30
	 0	醤油麹 0	 0	塩麹 0	玄米 20	 0
	鶏肉 20	砂糖 1	果物 30	ごま 2	ごま 1	玄米おかき 20
	塩 砂糖 0	 0	 0	 0	米油 ごま油 0	 0
	 0	果物 30	さつまいも 50	果物 20	塩 0	ちりめんじゃこ 5
	きゅうり 20	 0	 0	ヨーグルト 70	 0	 0
	醤油麹 0	ヨーグルト 80	牛乳 150	粉寒天 1		
	 0	みかん缶 20	 0	 0		
		りんご缶 10		米 20		
		オリゴ糖 1		塩 0		
		 0		 0		
		レーズン 10				
		 0				
備考						

	2025.05.26 月	2025.05.27 火	2025.05.28 水	2025.05.29 木	2025.05.30 金	2025.05.31 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	鮭と根菜の炊き込みごはん ○	ごはん ○
	味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（キャベツ・しめじ・ごま） ○	味噌汁（ブロッコリー・人参・ごま） ○	味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（あおさ・じゃが芋・ごま） ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の醤油麹焼き ○	ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47	魚の塩麹トマトソース カ55	魚のゴマ味噌がけ ア27	豚肉とれんこん梅蒸し 青8	人参納豆 黄1
	豆苗ともやしのベーコン炒め ○	キャベツのかつお煮 子99	野菜ピクルス 給64	かぼちゃとツナの塩煮 ピ12	ちぎり豆腐おかか炒め 黒13	しらす ○
おやつ	梅おかか納豆 黄1	果物 ○	しらす ○	コーン納豆 黄1		果物 ○
	南部せんべい ○	バナナヨーグルト ○	よもぎ水ようかん ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
			ちりめんじゃこ ○		ブルーン ○	レーズン ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	 0	大麦 5	 0	鮭と根菜の炊き込みごはん 30	 0
	味噌 8	味噌 8	 0	味噌 8	 0	味噌 10
	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0	味噌 8	だし 0
	小松菜 25	キャベツ 10	だし 0	人参 20	だし 0	豚肉 35
	玉ねぎ 10	ぶなしめじ 5	ブロッコリー 20	玉ねぎ 20	あおさ 2	じゃがいも 30
	ごま 2	ごま 2	人参 20	あおさ 2	じゃがいも 25	玉ねぎ 30
	 0	 0	ごま 2	 0	ごま 2	人参 30
	魚 40	ピーマン 20	 0	魚 40	 0	すりごま 5
	醤油麹 0	ねぎ 5	魚 40	米粉 2	豚肉 30	油 1
	ごま 2	鶏肉 20	酒 0	酒 みりん しょうが 0	れんこん 10	あおさ 1
	 0	人参 15	塩麹 0	砂糖 10	ねぎ 1	 0
	豆苗 20	酒 塩 0	トマト 20	味噌 8	梅干し 0	納豆 20
	もやし 20	油 2	 0	ごま 4	しょうが 1	人参 20
	★ベーコン 20	りんご酢 砂糖 醤油 0	きゅうり 10	 0	酒 1	醤油麹 0
	油 1	ごま 2	人参 10	かぼちゃ 40	油 1	ごま 2
	 0	 0	大根 10	ツナ 10	砂糖 1	 0
	納豆 20	キャベツ 30	すし酢 塩 0	パセリ 1	醤油 1	しらす 10
	梅干し 0	鰹節 2	 0	酒 みりん 塩 0	片栗粉 1	 0
	醤油麹 0	醤油 0	しらす 10	 0	 0	果物 30
	ごま 2	 0	 0	納豆 20	豆腐 30	 0
	鰹節 2	果物 30	小豆 40	コーン 20	鰹節 1	ヨーグルト 100
	 0	 0	よもぎ 2	醤油麹 0	油 1	砂糖 10
	*小麦 10	ヨーグルト 80	寒天 1	ゴマ 2	醤油 みりん 0	 0
	ごま 3	バナナ 30	 0	 0	ごま 1	レーズン 10
	塩 重曹 0	オリゴ糖 0	ちりめんじゃこ 5	米粉 10	 0	 0
	*でん粉 0	オートミール 5	 0	オートミール 5	玄米おかき 20	
	 0	すりごま 2		かぼちゃ 10	 0	
		 0		砂糖 4	ブルーン 10	
				油 4	 0	
				豆乳 10		
				ベーキングパウダー 0		
				 0		
備考						