

	月	火	水	木	2025. 08. 01 金	2025. 08. 02 土
昼食					ツナ大豆ごはん 青22 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ）○ 魚とピーマンの味噌炒め ピ27 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄 1 しらす ○ 果物 ○
おやつ					南部せんべい ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料					米 45 ツナ 20 水煮大豆 20 人参 5 醤油 酒 0 砂糖 1 しょうが 1 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 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 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 *でん粉 0 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 醤油麹 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						

	2025.08.04 月	2025.08.05 火	2025.08.06 水	2025.08.07 木	2025.08.08 金	2025.08.09 土
昼食	ごはん ○	春雨スープヌードル ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	カレーライス ○
	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（なす・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） ○	おろし人参ツナ ○
	魚の竜田揚げ 黄3	おくら梅かつお節和え ○	魚の塩麹トマトソース カ55	高野豆腐と梅おかかチャンプル 伊4	魚と野菜塩麹蒸し 青24	ヨーグルト ○
	人参しりしり 黄23	果物 ○	ピーマンツナ炒め ★	果物 ○	トマトとわかめのサラダ ビ28	牛乳 ○
おやつ	梅のり納豆 黄1		冷奴 ○	おくら納豆 黄1	しらす ○	果物 ○
	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	バナナヨーグルト ○	よもぎ水ようかん ○	米粉の和風ケーキ 白21	とうもろこし ○	玄米ぼん煎餅 ○
材料	醤油せんべい ○		玄米ゴマせんべい ○	牛乳 ○		ちりめんじゃこ ○
	米 45	鶏肉 30	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	もやし 15	大麦 5	 0	 0	★カレールー 0
	味噌 8	わかめ 2	 0	味噌 8	味噌 8	じゃがいも 30
料	だし 0	春雨 5	味噌 8	だし 0	だし 0	人参 25
	もやし 10	しょうが 1	だし 0	人参 20	もずく 10	玉ねぎ 35
	油揚げ 10	ごま油 1	なす 15	玉ねぎ 20	えのきたけ 10	鶏肉 40
	ごま 2	にんにく 1	玉ねぎ 15	あおさ 2	ごま 2	油 1
料	 0	だし 0	ごま 1	 0	 0	 0
	魚 40	塩 醤油 0	 0	高野豆腐 30	魚 40	人参 30
	しょうが 片栗粉 醤油 0	 0	魚 40	豚肉 20	キャベツ 20	ツナ 20
	油 3	じゃがいも 30	酒 0	豆苗 20	ぶなしめじ 10	すりごま 2
料	酒 みりん 0	しらす 8	塩麹 0	ねぎ 1	人参 15	ごま油 1
	 0	よもぎ 2	トマト 20	梅干し 1	玉ねぎ 10	塩麹 0
	人参 30	塩 0	 0	鰹節 0	にんにく 1	 0
	ツナ 5	 0	ピーマン 20	醤油 みりん 0	味噌 1	ヨーグルト 100
料	醤油 酒 0	おくら 20	ツナ 10	油 1	みりん 酒 塩麹 0	砂糖 10
	ごま 1	梅干し 0	白ごま 2	 0	 0	 0
	ゴマ油 1	かつお節 0	中華だし 0	果物 30	トマト 30	牛乳 150
	 0	だし 0	醤油 ごま油 0	 0	わかめ 5	 0
料	納豆 20	ごま 2	 0	納豆 20	オリーブ油 2	果物 30
	梅干し 0	 0	豆腐 20	おくら 10	酢 塩 0	 0
	のり 1	果物 30	醤油麹 0	ごま 2	 0	玄米 5
	醤油麹 0	 0	すりごま 2	醤油麹 鰹節 0	しらす 10	米 15
料	ゴマ 2	ヨーグルト 80	 0	 0	 0	塩 0
	 0	バナナ 30	小豆 40	米粉 10	トウモロコシ 30	 0
	果物 20	オリゴ糖 0	よもぎ 2	豆乳 10	塩 0	ちりめんじゃこ 5
	ヨーグルト 70	オートミール 5	寒天 1	オートミール 5	 0	 0
備考	粉寒天 1	すりごま 2	 0	よもぎ 3	 0	 0
	 0	 0	玄米 20	茹で小豆 5	 0	 0
	米 20	 0	ごま 1	油 4	 0	 0
	砂糖 1	 0	米油 ごま油 0	ベーキングパウダー 0	 0	 0
備考	醤油 0	 0	塩 0	 0	 0	 0
	 0	 0	 0	牛乳 150	 0	 0

	2025.08.11 月	2025.08.12 火	2025.08.13 水	2025.08.14 木	2025.08.15 金	2025.08.16 土
昼食		ごはん ○ 味噌汁（あおさ・じゃが芋・ごま） ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 人参胡麻サラダ 伊14 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 じゃが芋人参のきんぴら 青21 金時豆 ○	ごはん ○ 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） ○ 魚の塩麹焼き ○ 果物 ○ 梅おかか納豆 黄1	ぶっかけそうめん ★ なすズッキーニ味噌炒め さ44 もずくときゅうりの酢の物 さ89 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
		きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	豆乳寒天 白20 焼塩せんべい ○	ウィンナーとザワークラウト炒め ○ 南部せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
		米 45 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 ごま 2 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 人参 30 醤油麹 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 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 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ペーコン 10 ★ブイヨン 0 塩 0 オリーブ油 1 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 人参 20 じゃがいも 20 油 1 砂糖 みりん 醤油 塩麹 0 ごま 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 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 塩麹 0 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0 ★ウィンナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 *でん粉 0 0	*そうめん 80 コーン缶 5 ツナ 10 トマト 20 オクラ 10 ごま 1 めんつゆ 0 0 鶏肉 30 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 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 玄米 5 米 15 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 醤油麹 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						

	2025.08.18 月	2025.08.19 火	2025.08.20 水	2025.08.21 木	2025.08.22 金	2025.08.23 土
昼食	ごはん ○	*夏野菜カレー ★	雑穀ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁（わかめ・玉ねぎ・ごま） ○	野菜スープ 給45	味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） ○	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） ○	おろし人参ツナ ○
	魚の照り焼き ア25	トマトとわかめのサラダ ビ28	塩麹ニラレバ 赤12	魚の煮つけ 伊10	ゴーヤチャンプル さ89	ヨーグルト ○
	切り干し大根の煮物 給50	果物 ○	人参とピーマンのきんぴら 黄31	切り干し大根ツナポンサラダ 青19	しらすきゅうりポン酢 ビ37	牛乳 ○
食	コーン納豆 黄1		しらす ○	おくら納豆 黄1		果物 ○
おやつ	サラダチキン ○	フルーツヨーグルト ○	ふかし芋 ○	ぶどうゼリー ○	玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○
	きゅうりスティック ○		牛乳 ○	醤油せんべい ○		ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	鶏ひき肉 40	大麦 5	 0	鰹節 1	★カレールー 0
	味噌 8	玉ねぎ 20	 0	味噌 8	梅干し 0	じゃがいも 30
	だし 0	なす 20	味噌 8	だし 0	 0	人参 25
	わかめ 2	人参 10	だし 0	さつま芋 20	味噌 8	玉ねぎ 35
	玉ねぎ 10	コーン缶 10	豆腐 10	玉ねぎ 10	だし 0	鶏肉 40
	ごま 2	ピーマン 10	玉ねぎ 20	わかめ 2	さつま芋 20	油 1
	 0	★カレールー 0	あおさ 2	 0	玉ねぎ 10	 0
	魚 40	油 1	 0	魚 40	わかめ 2	人参 30
	酒 醤油 みりん 0	にんにく 0	レバー 20	酒 みりん 醤油 0	 0	ツナ 20
	砂糖 2	 0	ニラ 20	 0	豚肉 30	すりごま 2
	油 1	★ブイヨン 0	にんにく 1	切り干し大根 5	ゴーヤ 10	ごま油 1
	 0	玉ねぎ 20	しょうが 1	きゅうり 10	豆腐 20	塩麹 0
	切り干し大根 10	人参 15	醤油 塩麹 酒 0	ツナ缶 5	人参 10	 0
	油揚げ 5	キャベツ 20	油 1	ごま 1	ねぎ 10	ヨーグルト 100
	人参 10	ローリエ 塩 0	片栗粉 2	ポン酢 醤油 0	砂糖 1	砂糖 10
	胡麻油 1	 0	砂糖 1	 0	だし 醤油 塩 酒 0	 0
	醤油 0	トマト 30	ごま 1	納豆 20	かつお節 2	牛乳 150
	みりん 0	わかめ 5	 0	おくら 10	 0	 0
	 0	オリーブ油 2	人参 30	ごま 2	しらす 10	果物 30
	納豆 20	酢 塩 0	ピーマン 10	醤油麹 鰹節 0	きゅうり 15	 0
	コーン 20	 0	醤油 みりん 鰹節 0	 0	ポン酢 0	玄米おかき 20
	醤油麹 0	果物 30	甜菜糖 1	ぶどうジュース 90	 0	 0
	ゴマ 2	 0	ごま油 1	寒天 1	玄米 20	ちりめんじゃこ 5
	 0	ヨーグルト 80	ごま 2	砂糖 2	ごま 1	 0
	鶏肉 20	バナナ 10	 0	 0	米油 ごま油 0	 0
	塩 砂糖 0	みかん缶 10	しらす 10	米 20	塩 0	 0
	 0	オリゴ糖 1	 0	砂糖 1	 0	 0
	きゅうり 20	 0	さつまいも 50	醤油 0	 0	 0
	醤油麹 0	 0	 0	 0	 0	 0
	 0	 0	牛乳 150	 0	 0	 0
	 0	 0	 0	 0	 0	 0
備考						

	2025.08.25 月	2025.08.26 火	2025.08.27 水	2025.08.28 木	2025.08.29 金	2025.08.30 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 ○	そうめん ○	ごはん ○
	味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（さつま芋・厚揚げ・ごま） ○	豆とキャベツのスープ 黄20	味噌汁（なす・玉ねぎ・ごま） ○	鶏のさっぱり煮 青2	具だくさん豚汁 ○
	魚の醤油麹焼き ○	魚のオレンジソース さ71	魚のハーブムニエル 黄34	豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 腸55	人参とピーマンのきんぴら 黄31	人参納豆 黄1
	パンパンジー 給28	おくらとトマトの中華サラダ ○	人参しりしり 黄23	冷奴 ○	ミックスジュース 白33	しらす ○
おやつ	おくら納豆 黄1		果物 ○	梅おかか納豆 黄1		果物 ○
	お誕生日ケーキ 白25	みかんヨーグルト ○	柿の葉のメープルごま絡め 白19	みかん寒天 白28	南部せんべい ○	ヨーグルト ○
	レーズン ○	レーズン ○	ブルーベリー ○	玄米おかき ○		レーズン ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	*そうめん 80	米 45
	 0	ツナ 20	大麦 5	 0	ねぎ 2	 0
	味噌 8	大豆 20	 0	味噌 8	鰹節 2	味噌 10
	だし 0	塩昆布 3	キャベツ 10	だし 0	ごま 1	だし 0
	人参 20	ごま 1	玉ねぎ 10	なす 15	めんつゆ 0	豚肉 35
	玉ねぎ 20	 0	豆苗 10	玉ねぎ 15	 0	じゃがいも 30
	あおさ 2	味噌 8	★ウィンナー 7	ごま 1	鶏肉 40	玉ねぎ 30
	 0	だし 0	水煮大豆 7	 0	こんにゃく 20	人参 30
	魚 40	さつまいも 20	★ブイヨン 0	豚肉 30	にんにく 1	すりごま 5
	醤油麹 0	厚揚げ 10	 0	キャベツ 20	ブロッコリー 20	油 1
	ごま 2	ごま 2	魚 40	えのきたけ 10	酢 醤油 砂糖 0	あおさ 1
	 0	 0	ローズマリー 1	塩麹 にんにく 0	しょうが 1	 0
	ささみ 20	魚 40	塩 0	すりごま 1	 0	納豆 20
	もやし 30	片栗粉 2	にんにく 1	オリーブ油 1	人参 30	人参 20
	きゅうり 20	マーマレード 10	片栗粉 3	酢 醤油 0	ピーマン 10	醤油麹 0
	ツナ缶 10	油 1	 0	 0	醤油 みりん 鰹節 0	ごま 2
	ごま 1	酒 醤油 0	人参 30	豆腐 20	甜菜糖 1	 0
	醤油 味噌 0	オレンジ 20	ツナ 5	醤油麹 0	ごま油 1	しらす 10
	 0	 0	醤油 酒 0	すりごま 2	ごま 2	 0
	納豆 20	おくら 15	ごま 1	 0	 0	果物 30
	おくら 10	トマト 20	ゴマ油 1	納豆 20	バナナ 15	 0
	ごま 2	ツナ 20	 0	梅干し 0	みかん缶 15	ヨーグルト 100
	醤油麹 鰹節 0	ぼん酢 0	果物 30	醤油麹 0	牛乳 30	砂糖 10
	 0	ゴマ油 1	 0	ごま 2	レモン 1	 0
	豆乳 8	 0	かぼちゃ 30	鰹節 2	 0	レーズン 10
	米粉 13	ヨーグルト 80	メープルシロップ 3	 0	*小麦 10	 0
	ベーキングパウダー 0	みかん缶 30	ごま 2	みかん 15	ごま 3	 0
	りんごジュース 9	オリゴ糖 1	 0	オレンジジュース 75	塩 重曹 *でん粉 0	 0
	あぶら 6	 0	ブルーベリー 10	寒天 1	 0	 0
	甜菜糖 2	レーズン 10	 0	砂糖 2	 0	 0
	メープルシロップ 3	 0	 0	 0	 0	 0
	ジャム 3	 0	 0	玄米おかき 20	 0	 0
備考	オートミール 2	 0	 0	 0	 0	 0