

	2026.02.02 月	2026.02.03 火	2026.02.04 水	2026.02.05 木	2026.02.06 金	2026.02.07 土
昼 食	ごはん ○ 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○ 魚の照り焼き ア25 切り干し大根の煮物 給50 コーン納豆 黄1	鬼おにぎり ○ 雷汁 黄51 大豆の甘辛揚げ焼き 青13 果物 ○ 人参じゃこ炒め 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（さつま芋・えのき・ごま） ○ 魚の油ろし煮 ○ 人参じゃこ炒め 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（豆腐・わかめ・ごま） ○ 豚肉とれんこん梅蒸し 青8 果物 ○ わかめ納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁（かぶ・玉ねぎ・わかめ） ○ 大根と鶏の味噌煮 黒31 ヨーグルト 牛乳 ○ しらす ○ 果物 ○	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ 牛乳 ○ 果物 ○
	お や つ	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	ふかし芋 ○ 牛乳 ○	かごチャのメープルごま絡め 白19 醤油せんべい ○ 玄米ぽん煎餅 ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
	米 45 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 魚 40 酒 醤油 みりん 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 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 鶏肉 20 塩砂糖 0 きゅうり 醤油麹 0	米 45 鮭 5 さやえんどう 5 のり 1 鰹節 2 さつまいも 20 えのきたけ 5 だし 0 豆腐 15 玉ねぎ 10 大根 10 ごぼう 10 油 1 油揚げ 5 人参 10 醤油 0 砂糖 1 ごま 1 大豆 20 油 1 だし 酒 0 人参 30 じやこ 6 みりん 1 果物 30 ごま 2 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 さつまいも 50 牛乳 150	米 40 大麦 5 味噌 8 だし 0 だし 0 さつまいも 20 えのきたけ 5 ごま 2 豆腐 15 さつまいも 20 えのきたけ 5 ごま 2 豚肉 30 魚 40 大根 20 みりん 1 油 1 砂糖 1 油 1 だし 酒 0 人参 30 醤油 1 じやこ 6 みりん 1 油 1 ごのり 1 油 1 ごま 2 片栗粉 1 青のり 1 油 1 ごま 2 塩蔵わかめ 10 果物 30 納豆 20 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 醤油麹 0 ごま 2 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 ごま 2 豚肉 30 れんこん 10 ねぎ 1 梅干し 0 しょうが 1 酒 1 砂糖 1 砂糖 1 ねぎ 1 人参 10 片栗粉 1 果物 30 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 醤油麹 0 ごま 2 ごま 2 米 20 砂糖 1 醤油 0 しらす 10 ごま 2 砂糖 1 醤油 0 ごま 2 ごま 2 米 20 砂糖 1 醤油 0 ごま 2 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 かぶ 20 玉ねぎ 10 わかめ 1 鶏肉 30 大根 30 ねぎ 1 人参 10 梅干し 0 しょうが 1 酒 1 醤油 0 砂糖 1 砂糖 1 ねぎ 1 人参 10 片栗粉 1 果物 30 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 醤油麹 0 ごま 2 ごま 2 米 20 砂糖 1 醤油 0 しらす 10 ごま 2 ちりめんじゃこ 5 米 20 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 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 人参 30 牛乳 150 牛乳 150 果物 30 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5 0
	備 考		(みかん缶)	(りんごジュース)		

