

	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 ○	鬼おにぎり ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) ○	雷汁 黄51	味噌汁 (さつまいも・えのき・ごま) ○	味噌汁 (豆腐・わかめ・ごま) ○	味噌汁 (かぶ・玉ねぎ・わかめ) ○	おろし人参ツナ ○
	魚の照り焼き A2.5	大豆の甘辛揚げ焼き 青13	魚のおろし煮 ○	豚肉とれんこん梅蒸し 青8	大根と鶏の味噌煮 黒31	ヨーグルト ○
	切り干し大根の煮物 給50	果物 ○	人参じゃこ炒め 青1	果物 ○	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	牛乳 ○
おやつ	コーン納豆 黄1		果物 ○	わかめ納豆 黄1	しらす ○	果物 ○
	サラダチキン ○	みかんヨーグルト ○	ふかし芋 ○	かぼちゃのメープルごま絡め 白19	醤油せんべい ○	玄米おかき ○
	きゅうりスティック ○	レーズン ○	牛乳 ○	玄米ぼん煎餅 ○		ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	..... 0	鮭 5	大麦 5	..... 0	..... 0	★カレールー 0
	味噌 8	さやえんどう 5	..... 0	味噌 8	味噌 8	じゃがいも 30
	だし 0	のり 1	味噌 8	だし 0	だし 0	人参 25
	人参 20	鰹節 2	だし 0	豆腐 15	かぶ 20	玉ねぎ 35
	玉ねぎ 20	..... 0	さつまいも 20	わかめ 1.5	玉ねぎ 10	鶏肉 40
	あおさ 2	味噌 8	えのきたけ 5	ごま 2	わかめ 1	油 1
	..... 0	だし 0	ごま 2	..... 0	..... 0	..... 0
	魚 40	豆腐 15	..... 0	豚肉 30	鶏肉 30	人参 30
	酒 醤油 みりん 0	玉ねぎ 10	魚 40	れんこん 10	大根 30	ツナ 20
	砂糖 2	大根 10	大根 20	ねぎ 1	しいたけ 5	すりごま 2
	油 1	ごぼう 10	みりん 1	梅干し 0	人参 10	ごま油 1
	..... 0	油 1	醤油 1	しょうが 1	味噌 2	塩麴 0
	切り干し大根 10	..... 0	砂糖 1	酒 1	醤油 0	..... 0
	油揚げ 5	大豆 20	だし 酒 0	油 1	砂糖 1	ヨーグルト 100
	人参 10	油 1	..... 0	砂糖 1	..... 0	砂糖 10
	胡麻油 1	醤油 0	人参 30	醤油 1	ブロッコリー 20	..... 0
	醤油 0	砂糖 1	じゃこ 6	片栗粉 1	人参 10	牛乳 150
	みりん 0	ごま 1	みりん 酒 塩 0	..... 0	ごま 2	..... 0
	..... 0	..... 0	青のり 1	果物 30	醤油麴 0	果物 30
	納豆 20	果物 30	油 1	..... 0	砂糖 1	..... 0
	コーン 20	..... 0	ごま 2	納豆 20	..... 0	玄米おかき 20
	醤油麴 0	ヨーグルト 80	..... 0	塩蔵わかめ 10	しらす 10	..... 0
	ゴマ 2	みかん缶 30	果物 30	醤油麴 0	..... 0	ちりめんじゃこ 5
	..... 0	オリゴ糖 1	..... 0	ごま 2	米 20	..... 0
	鶏肉 20	..... 0	さつまいも 50	..... 0	砂糖 1	..... 0
	塩 砂糖 0	レーズン 10	..... 0	かぼちゃ 30	醤油 0	..... 0
	..... 0	..... 0	牛乳 150	メープルシロップ 3	..... 0	..... 0
	きゅうり 20	..... 0	..... 0	ごま 2	..... 0	..... 0
	醤油麴 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0
	..... 0	..... 0	..... 0	玄米 5	..... 0	..... 0
	..... 0	..... 0	..... 0	米 15	..... 0	..... 0
	..... 0	..... 0	..... 0	塩 0	..... 0	..... 0
備考		(みかん缶)	(りんごジュース)			

	2026.02.09 月	2026.02.10 火	2026.02.11 水	2026.02.12 木	2026.02.13 金	2026.02.14 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○		ごはん ○	わかめうどん ○	ごはん ○
	味噌汁 (ブロッコリー・人参・あおさ) ○	味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・ごま) ○		味噌汁 (もずく・豆腐・玉ねぎ) ○	鶏肉の梅味噌煮 青15	具だくさん豚汁 ○
	魚のゴマ味噌がけ ア27	豆乳ドリア ○		魚のしょうが煮 ア32	ほうれん草とツナの塩昆布和え 黄54	人参納豆 黄1
	人参しりしり 黄23	大豆ことことトマト 赤9		ちぎり豆腐おかか炒め 黒13	果物 ○	しらす ○
	梅のり納豆 黄1	カレー風味のジャーマンポテト さ23		大根納豆 黄1		果物 ○
おやつ	よもぎ水ようかん ○	きな粉ヨーグルト ○		豆乳寒天 白20	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	ちりめんじゃこ ○	果物 ○		玄米ゴマせんべい ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材料	米 45	米 45		米 45	＊うどん 80	米 45
	..... 0	..... 0		..... 0	わかめ 2	..... 0
	味噌 8	味噌 8		味噌 8	トウモロコシ 5	味噌 10
	だし 0	だし 0		だし 0	だし 醤油 みりん 0	だし 0
	ブロッコリー 20	小松菜 25		もずく 10	ごま 2	豚肉 35
	人参 10	玉ねぎ 10		豆腐 15	..... 0	じゃがいも 30
	あおさ 2	ごま 2		玉ねぎ 10	鶏肉 30	玉ねぎ 30
	..... 0	..... 0		..... 0	こんにゃく 10	人参 30
	魚 40	米 45		魚 40	人参 10	すりごま 5
	米粉 2	豆乳ドリア 30		しょうが 1	玉ねぎ 10	油 1
	酒 みりん しょうが 0	..... 0		酒 みりん 醤油 0	梅干しだし 0	あおさ 1
	砂糖 10	水煮大豆 30		砂糖 2	味噌 5	..... 0
	味噌 8	★ウィンナー 15		..... 0	..... 0	納豆 20
	ごま 4	じゃがいも 20		豆腐 30	ほうれん草 20	人参 20
	..... 0	ピーマン 5		鰹節 1	ツナ缶 5	醤油麴 0
	人参 30	トマト缶 10		油 1	塩昆布 0.5	ごま 2
	ツナ 5	ケチャップ 醤油 砂糖 0		醤油 みりん 0	ごま油 0.5	..... 0
	醤油 酒 0	オリーブ油 1		ごま 1	すりごま 1	しらす 10
	ごま 1	..... 0		..... 0	..... 0	..... 0
	ゴマ油 1	じゃがいも 30		納豆 20	果物 30	果物 30
	..... 0	★ベーコン 5		大根 20	..... 0	..... 0
	納豆 20	玉ねぎ 20		醤油麴 0	玄米おかき 20	ヨーグルト 100
	梅干し 0	カレー粉 塩 0		ごま 2	..... 0	砂糖 10
	のり 1	油 1		..... 0	ちりめんじゃこ 5	..... 0
	醤油麴 0	..... 0		豆乳 100	..... 0	レーズン 10
	ゴマ 2	ヨーグルト 80		砂糖 5	..... 0	..... 0
	..... 0	きなこ 2		粉寒天 1		
	小豆 40	オリゴ糖 1		ジャム 3		
	よもぎ 2	すりごま 2		..... 0		
	寒天 1	..... 0		玄米 20		
	..... 0	果物 30		ごま 1		
	ちりめんじゃこ 5	..... 0		米油 ごま油 0		
	..... 0			塩 0		
備考		(みかん)				

	2026.02.16 月	2026.02.17 火	2026.02.18 水	2026.02.19 木	2026.02.20 金	2026.01.21 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ・ごま） ○ 魚の醤油麴焼き ○ パンバンジー 給28 梅おかか納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ） ○ 豚肉のリンゴソース煮 黒37 ウィンナーと人参のきんぴら 伊16	雑穀ごはん ○ 味噌汁（もずく・えのき・ごま） ○ 塩麴ニラレバ 赤12 人参しりしり 黄23 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（さつまい芋・玉ねぎ・ごま） ○ 魚の煮つけ 伊10 春菊ごま味噌和え ビ3 しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁（ブロッコリー・人参・あおさ） ○ お好み焼き ○ 魚の昆布蒸し 子46 果物 ○	ごはん ○ ポトフ ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 果物 ○
	おみかん寒天 白28 や焼塩せんべい ○ つ	バナナヨーグルト ○	玄米ゴマせんべい ○ 干し芋 ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	お誕生日ケーキ 白25	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 玉ねぎ 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 醤油麴 0 ごま 2 ..... 0 ささみ 20 もやし 30 きゅうり 20 ツナ缶 10 ごま 1 醤油 味噌 0 ..... 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麴 0 ごま 2 ..... 0 鰹節 2 ..... 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 ..... 0 米 20 塩 0 ..... 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 わかめ 2 ..... 0 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 ..... 0 ★ウィンナー 20 人参 30 玉ねぎ 20 ..... 0 酒 みりん 醤油 0 油 1 ごま 2 ..... 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 ..... 0 オリゴ糖 0 オートミール 5 すりごま 2 ..... 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 レバー 20 ニラ 20 にんにく 1 しょうが 1 醤油 塩麴 酒 0 油 1 片栗粉 2 砂糖 1 ごま 1 ..... 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ..... 0 ゴマ油 1 ..... 0 果物 30 ..... 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 ..... 0 さつまいも 40	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 ..... 0 春菊 20 ゴマ 3 味噌 1 みりん 1 だし 0 ..... 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麴 0 ..... 0 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 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 10 あおさ 2 ..... 0 キャベツ 20 薄力粉 16 ..... 0 豚ひき肉 8 油 1 だし 醤油 0 青のり 鰹節 0 ..... 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 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 ..... 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 塩 0 ..... 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 果物 30 ..... 0 玄米 5 米 15 塩 0 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 0
		(バナナ)				
備考						

	2026.02.23 月	2026.02.24 火	2026.02.25 水	2026.02.26 木	2026.02.27 金	2026.02.28 土
昼食		ごはん ○ 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） ○ 鮭とねぎの味噌焼き 黒27 ワカメとツナの炒め物 黒17 金時豆 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） ○ 鶏肉の梅味噌煮 青15 ほうれん草のカレー風味炒め 黄54 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○ 魚のおろしポン酢 ○ かぼちゃのそぼろ煮 黄24 梅おかか納豆 黄1	野菜うどん 子71 魚の塩焼き ○ 青のり粉ふき芋 ○ 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
	おやつ	ミックスヨーグルト ○ ブルーಣ ○	米粉の和風ケーキ 白21 牛乳 ○	人参おからケーキ ○	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 ..... 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 玉ねぎ 10 ..... 0 鮭 40 ねぎ 20 味噌 7 にんにく 1 しょうが 1 砂糖 3 油 2 ..... 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 ..... 0 金時豆 13 ..... 0 ヨーグルト 80 みかん缶 20 りんご缶 10 オリゴ糖 1 ..... 0 ブルーಣ 10 ..... 0	米 40 大麦 5 ..... 0 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 ..... 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 ほうれん草 20 コーン缶 5 ツナ缶 5 油 1 カレー粉 ニンニク 塩 0 ..... 0 しらす 10 ..... 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	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 ..... 0 魚 40 大根 20 酒 ポン酢 0 ..... 0 かぼちゃ 35 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 2 ごま 2 ..... 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麴 0 ごま 2 鰹節 2 ..... 0 おから 10 人参 10 ＊小麦粉 15 ベーキングパウダー 0 砂糖 2 油 2 りんごジュース 5 豆乳 5 レーズン 5	＊うどん 80 人参 10 ほうれん草 10 油揚げ 5 だし 0 酒 0 醤油 0 みりん 0 塩 0 ゴマ油 1 ..... 0 魚 40 塩 0 納豆 0 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 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
		(みかん缶・りんご缶)	(りんごジュース)			
	備考					