

	月	火	2026.04.01 水	2026.04.02 木	2026.04.03 金	2026.04.04 土
昼食			雑穀ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 豆腐の豚肉巻き 赤4 しらす ○ きゅうりスティック梅肉添え ○	ごはん ○ 味噌汁 (さつま芋・厚揚げ・ごま) ○ 魚の塩麹焼き ○ スナックエンドウおかか和え ○ しらす海苔納豆 黄1	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・わかめ) ○ 魚の昆布蒸し 子46 筑前煮 さ1.7	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		よもぎ米粉クッキー 白6 牛乳 ○	ウイナーとザワークラウト炒め ○ 玄米ゴマせんべい ○	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材			米 40 大麦 5 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★パイオン 0 塩 0 オリーブ油 1 豆腐 30 豚肉 20 醤油 酒 みりん 0 ごま 1 油 1 砂糖 1 しらす 10 きゅうり 20 梅干し 0 米粉 15 豆腐 5 よもぎ 3 砂糖 5 豆乳 4 油 4 きなこ 5 牛乳 150	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 厚揚げ 10 ごま 2 魚 40 塩麹 0 スナックえんどう 20 かつお節 1 醤油 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 ★ウイナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★パイオン 0 砂糖 0 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0	米 45 ツナ 20 大豆 20 塩昆布 3 ごま 1 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 わかめ 2 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 鶏肉 30 人参 25 れんこん 20 こんにゃく 10 いんげんまめ 5 大豆水煮 10 砂糖 1 昆布 1 鰹節 みりん 醤油 0 油 2	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
	料					
備考			(りんごジュース)			

	2026.04.06 月	2026.04.07 火	2026.04.08 水	2026.04.09 木	2026.04.10 金	2026.04.11 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁 (ブロッコリー・人参・あおさ) ○	味噌汁 (さつまいも・キャベツ・ごま) ○	味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・わかめ) ○	味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の竜田揚げ 黄3	魚のソテー味噌ソース 白17	魚のカレームニエル 黄17	魚の塩焼き ○	魚のしょうが煮 ア32	人参納豆 黄1
	人参胡麻サラダ 伊14	キャベツのかつお煮 子99	野菜ピクルス 給64	アスパラとツナの加熱炒め 白26	ワカメとツナの炒め物 黒17	しらす ○
コーン納豆 黄1	果物 ○	しらす ○	梅のり納豆 黄1	そら豆 黄36	果物 ○	
おやつ	みかん寒天 白28	きな粉ヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	南部せんべい ○	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	焼塩せんべい ○	果物 ○			ブルーネン ○	レーズン ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	0	0	大麦 5	0	0	0
	味噌 8	味噌 8	0	味噌 8	味噌 8	味噌 10
	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0	だし 0	だし 0
	ブロッコリー 20	さつまいも 20	だし 0	さつまいも 20	豆腐 10	豚肉 35
	人参 10	キャベツ 10	小松菜 25	玉ねぎ 10	玉ねぎ 20	じゃがいも 30
	あおさ 2	ごま 2	玉ねぎ 10	わかめ 2	あおさ 2	玉ねぎ 30
	0	0	あおさ 2	0	0	人参 30
	魚 40	魚 40	0	魚 40	魚 40	すりごま 5
	しょうが 片栗粉 醤油 0	白みそ 8	魚 40	塩 0	しょうが 1	油 1
	油 3	砂糖 3	片栗粉 5	0	酒 みりん 醤油 0	あおさ 1
	酒 みりん 0	みりん 酢 0	塩 カレー粉 醤油 0	アスパラガス 20	砂糖 2	0
	0	米粉 2	油 2	★ウィンナー 15	0	納豆 20
	人参 30	オリーブ油 2	にんにく 1	トマト 30	わかめ 20	人参 20
	醤油麹 酢 砂糖 0	0	0	カレー粉 0	ツナ 10	醤油麹 0
	胡麻油 1	キャベツ 30	きゅうり 10	塩 0	にんにく 醤油 0	ごま 2
	ごま 1	鯉節 2	人参 10	油 1	胡麻油 1	0
	0	醤油 0	大根 10	酒 0	ごま 1	しらす 10
	納豆 20	0	すし酢 塩 0	0	0	0
	コーン 20	果物 30	0	納豆 20	そら豆 20	果物 30
	醤油麹 0	0	しらす 10	梅干し 0	塩 0	0
	ゴマ 2	ヨーグルト 80	0	のり 1	0	ヨーグルト 100
	0	きなこ 2	米粉 10	醤油麹 0	玄米おかき 20	砂糖 10
	みかん 15	オリゴ糖 1	オートミール 5	ゴマ 2	0	0
	オレンジジュース 75	すりごま 2	かぼちゃ 10	0	ブルーネン 10	レーズン 10
	寒天 1	0	砂糖 4	*小麦 10	0	0
	砂糖 2	果物 30	油 4	ごま 3	0	0
0	0	豆乳 10	塩 重曹 *でん粉 0	0	0	
米 20	0	ベーキングパウダー 0	0	0	0	
塩 0						
0						
備考	(バナナ)					

	2026.04.13 月	2026.04.14 火	2026.04.15 水	2026.04.16 木	2026.04.17 金	2026.04.18 土
昼食	ごはん ○	鶏のごま味噌煮丼 黒26	雑穀ごはん ○	ごはん ○	豚汁うどん ○	カレーライス ○
	味噌汁 (もやし・油揚げ・ごま) ○	味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) ○	高野豆腐のツナそばろ 黒5	おろし人参ツナ ○
	魚の照り焼き ア25	じゃが芋人参のきんぴら 青21	塩麹ニラレバ 赤12	魚の煮つけ 伊10	もずくときゅうりの酢の物 さ89	牛乳 ○
	切り干し大根の煮物 給50	豆乳いちご ○	人参しりしり 黄23	かぼちゃとツナの塩煮 ビ12	果物 ○	ヨーグルト ○
キャベツ納豆 黄1		果物 ○	梅おかか納豆 黄1		果物 ○	
おやつ	醤油せんべい ○	バナナヨーグルト ○	かぼちゃのメープルごま絡め 白19	米粉バナナケーキ 白21	玄米ゴマせんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
			ブルーネン ○			ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	＊うどん 80	米 45
	..... 0	鶏肉 40	大麦 5	..... 0	豚肉 10	★カレールー 0
	味噌 8	にら 10	..... 0	味噌 8	人参 5	じゃがいも 30
	だし 0	しょうが 1	味噌 8	だし 0	大根 10	人参 25
	もやし 10	にんにく 1	だし 0	ブロッコリー 20	かぼちゃ 10	玉ねぎ 35
	油揚げ 10	砂糖 2	さつまいも 20	人参 20	味噌 8	鶏肉 40
	ごま 2	味噌 2	玉ねぎ 10	ごま 2	油 1	油 1
	..... 0	醤油 0	ごま 2	..... 0	だし 0	..... 0
	魚 40	ごま 1	..... 0	魚 40	..... 0	人参 30
	酒 醤油 みりん 0	..... 0	レバー 20	酒 みりん 醤油 0	ツナ 30	ツナ 20
	砂糖 2	味噌 8	ニラ 20	..... 0	高野豆腐 10	すりごま 2
	油 1	だし 0	にんにく 1	かぼちゃ 40	人参 20	ごま油 1
	..... 0	豆腐 10	しょうが 1	ツナ 10	ごま 1	塩麹 0
	切り干し大根 10	玉ねぎ 20	醤油 塩麹 酒 0	パセリ 1	甜菜糖 2	..... 0
	油揚げ 5	あおさ 2	油 1	酒 みりん 塩 0	醤油 だし 0	牛乳 150
	人参 10	..... 0	片栗粉 2	..... 0	..... 0	..... 0
	胡麻油 1	人参 20	砂糖 1	納豆 20	もずく 20	ヨーグルト 100
	醤油 0	じゃがいも 20	ごま 1	梅干し 0	きゅうり 10	砂糖 10
	みりん 0	油 1	..... 0	醤油麹 0	塩 りんご酢 0	..... 0
	..... 0	砂糖 みりん 醤油 塩麹 0	人参 30	ごま 2	砂糖 醤油 0	果物 30
	納豆 20	ごま 1	ツナ 5	鰹節 2	..... 0	..... 0
	キャベツ 20	..... 0	醤油 酒 0	..... 0	果物 30	玄米 5
	醤油麹 0	いちご 20	ごま 1	米粉 10	..... 0	米 15
	ゴマ 2	豆乳 80	ゴマ油 1	オートミール 5	玄米 20	塩 0
	..... 0	オリゴ糖 2	..... 0	バナナ 10	ごま 1	..... 0
	米 20	..... 0	果物 30	砂糖 4	米油 0	ちりめんじゃこ 5
	砂糖 1	ヨーグルト 80	..... 0	油 4	塩 0	..... 0
	醤油 0	バナナ 30	かぼちゃ 30	豆乳 10	..... 0	..... 0
	..... 0	オリゴ糖 0	メープルシロップ 3	ベーキングパウダー 0	..... 0	..... 0
	..... 0	オートミール 5	ごま 2	..... 0	..... 0	..... 0
	..... 0	すりごま 2	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0
	..... 0	..... 0	ブルーネン 10	..... 0	..... 0	..... 0
..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	
備考		(バナナ)				

	2026.04.20 月	2026.04.21 火	2026.04.22 水	2026.04.23 木	2026.04.24 金	2026.04.25 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁 (人参・ほうれん草・ごま) ○	味噌汁 (もずく・えのき・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) ○	味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・ごま) ○	具だくさん豚汁 ○
	魚とアスパラの梅風味 29	豚肉とれんこん梅蒸し 8	鶏肉の梅味噌煮 15	魚の塩麹トマトソース 55	魚のオレンジソース 71	人参納豆 1
	果物 ○	人参じゃこ炒め 1	青のり粉ふき芋 ○	かぼちゃ胡麻和え 5 2	トマトとわかめのサラダ 28	しらす ○
わかめ納豆 1	金時豆 ○	果物 ○	コーン納豆 1	しらす ○	果物 ○	
おやつ	よもぎ水ようかん ○	フルーツヨーグルト ○	ぶどうゼリー ○	人参おからケーキ ○	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
	ちりめんじゃこ ○		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 40	米 45	米 45	米 45
	0	0	大麦 5	0	0	0
	味噌 8	味噌 8	0	味噌 8	味噌 8	味噌 10
	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0	だし 0	だし 0
	人参 15	もずく 10	だし 0	さつまいも 20	小松菜 25	豚肉 35
	ほうれん草 15	えのきたけ 10	ブロッコリー 20	玉ねぎ 10	玉ねぎ 10	じゃがいも 30
	ごま 2	ごま 2	人参 20	わかめ 2	ごま 2	玉ねぎ 30
	0	0	ごま 2	0	0	人参 30
	魚 40	豚肉 30	0	魚 40	魚 40	すりごま 5
	アスパラガス 20	れんこん 10	鶏肉 30	酒 0	片栗粉 2	油 1
	梅干し 0	ねぎ 1	こんにゃく 10	塩麹 0	マーマレード 10	あおさ 1
	だし みりん 0	梅干し 0	人参 10	トマト 20	油 1	0
	醤油 米粉 0	しょうが 1	玉ねぎ 10	0	酒 醤油 0	納豆 20
	0	酒 1	梅干し だし 0	かぼちゃ 30	オレンジ 20	人参 20
	果物 30	油 1	味噌 5	ごま 3	0	醤油麹 0
	0	砂糖 1	0	0	トマト 30	ごま 2
	納豆 20	醤油 1	じゃがいも 30	納豆 20	わかめ 5	0
	塩蔵わかめ 10	片栗粉 1	青のり 1	コーン 20	オリーブ油 2	しらす 10
	醤油麹 0	0	しらす 5	醤油麹 0	酢 塩 0	0
	ごま 2	人参 30	塩 0	ゴマ 2	0	果物 30
	0	じゃこ 6	0	0	しらす 10	0
	小豆 40	みりん 酒 塩 0	果物 30	おから 10	0	ヨーグルト 100
	よもぎ 2	青のり 1	0	人参 10	玄米 5	砂糖 10
	寒天 1	油 1	ぶどうジュース 90	*小麦粉 15	米 15	0
	0	ごま 2	寒天 1	ベーキングパウダー 0	塩 0	レーズン 10
	ちりめんじゃこ 5	0	砂糖 2	砂糖 2	0	0
	0	金時豆 13	0	油 2	ちりめんじゃこ 5	0
	0	玄米 20	りんごジュース 5	0		
	ヨーグルト 80	ごま 1	豆乳 5			
	バナナ 10	米油 0	レーズン 5			
	みかん缶 10	ごま油 0	0			
	オリゴ糖 1	塩 0	0			
	0	0	0			
備考		(バナナ・みかん缶)				

	2026.04.27 月	2026.04.28 火	2026.04.29 水	2026.04.30 木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (キャベツ・えのき・ごま) ○ 魚の醤油麹焼き ○ パンバンジー 給28 梅おかか納豆 黄1	わかめうどん ○ 鶏じゃがよもぎ風味 黒38 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 果物 ○		ごはん ○ 味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 人参とピーマンのきんぴら 黄31 しらす海苔納豆 黄1		
おやつ	ヨーグルトフルーツ寒天 白28 焼塩せんべい ○	みかんヨーグルト ○ レーズン ○		ふかし芋 ○ 牛乳 ○		
材	米 45 …………… 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのきたけ 10 …………… 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 醤油麹 0 …………… 0 ごま 2 鰹節 2 …………… 0 果物 20 ヨーグルト 70 粉寒天 1 …………… 0 米 20 塩 0 …………… 0	*うどん 80 わかめ 2 トウモロコシ 5 だし 醤油 みりん 0 ごま 2 …………… 0 鶏肉 30 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 15 よもぎ 1 油 1 塩麹 0 …………… 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 …………… 0 果物 30 …………… 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 …………… 0 レーズン 10 …………… 0		米 45 …………… 0 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 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 ピーマン 10 醤油 みりん 鰹節 0 甜菜糖 1 ごま油 1 ごま 2 …………… 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 …………… 0 さつまいも 50 …………… 0 牛乳 150 …………… 0		
備考	(焼塩せんべい)	(みかん缶)		(りんごジュース)		