

	月	火	水	木	2026.05.01 金	2026.05.02 土
昼食					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	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					鯉のぼりホットケーキ ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材 料					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 1 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 油 1 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 塩麴 0 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 30 0 玄米おかき 20 0 ちりめんじゃこ 5 0
備 考						

	2026.05.04 月	2026.05.05 火	2026.05.06 水	2026.05.07 木	2026.05.08 金	2026.05.09 土
昼食				ごはん ○ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・わかめ) ○ 魚の塩焼き ○ アスパラとウィンナーのカレー炒め ピ26 梅おかか納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚のしょうが煮 ア32 ワカメとツナの炒め物 黒17 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				米粉の和風ケーキ 白21	玄米おかき ○ ブルーネン ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料				米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 わかめ 2 0 魚 40 塩 0 0 アスパラガス 20 ★ウィンナー 15 トマト 30 カレー粉 0 塩 0 油 1 酒 0 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麩 0 ごま 2 鰹節 2 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	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 0 果物 30 0 玄米おかき 20 ブルーネン 10 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 醤油麩 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						

	2026.05.11 月	2026.05.12 火	2026.05.13 水	2026.05.14 木	2026.05.15 金	2026.05.16 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 ○	ごはん ○
	味噌汁 (もやし・油揚げ・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・ごま) ○	味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) ○	高野豆腐のツナそぼろ 黒5	ポトフ ○
食	魚の昆布蒸し 子46	しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	魚のオレンジソース さ71	魚の煮つけ 伊10	もずくときゅうりの酢の物 さ89	おろし人参ツナ ○
	洋風切り干し大根 黒18	金時豆 ○	人参しりしり 黄23	キャベツのかつお煮 子99	冷奴 ○	ヨーグルト ○
	コーン納豆 黄1		果物 ○	梅おほか納豆 黄1		しらす ○
おやつ	サラダチキン ○	みかんヨーグルト ○	米粉バナナケーキ 白21	豆乳寒天 白20	玄米ゴマせんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
	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	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 0
	味噌 8	にら 10 0	味噌 8	人参 5	鶏肉 40
	だし 0	しょうが 1	味噌 8	だし 0	大根 10	じゃが芋 30
	もやし 10	にんにく 1	だし 0	ブロッコリー 20	かぼちゃ 10	人参 20
	油揚げ 10	砂糖 2	さつまいも 20	人参 20	味噌 8	玉ねぎ 40
	ごま 2	味噌 2	玉ねぎ 10	ごま 2	油 1	★ブイヨン 0
 0	醤油 0	ごま 2 0	だし 0	油 1
	魚 40	ごま 1 0	魚 40 0	塩 0
	昆布 2 0	魚 40	酒 みりん 醤油 0 0 0
	酒 塩 醤油 0	味噌 8	片栗粉 2 0	ツナ 30 0
 0	だし 0	マーマレード 10	キャベツ 30	高野豆腐 10	人参 30
	切り干し大根 10	小松菜 25	油 1	鯉節 2	人参 20	ツナ 20
	人参 8	玉ねぎ 10	酒 醤油 0	醤油 0	ごま 1	すりごま 2
	にんにく 1	あおさ 2	オレンジ 20 0	甜菜糖 2	ごま油 1
	★ベーコン 5 0 0	納豆 20	醤油 だし 0	塩麴 0
	★ブイヨン 0	じゃがいも 30	人参 30	梅干し 0 0 0
 0	しらす 8	ツナ 5	醤油麴 0	もずく 20	ヨーグルト 100
	納豆 20	よもぎ 2	醤油 酒 0	ごま 2	きゅうり 10	砂糖 10
	コーン 20	塩 0	ごま 1	鯉節 2	塩 りんご酢 0 0
	醤油麴 0 0	ゴマ油 1 0	砂糖 醤油 0	しらす 10
	ゴマ 2	金時豆 13 0 0 0 0
 0 0	果物 30	豆乳 100	豆腐 20	玄米 5
	鶏肉 20	ヨーグルト 80 0	砂糖 5	醤油麴 0	米 15
	塩 砂糖 0	みかん缶 30	米粉 10	粉寒天 1	すりごま 2	塩 0
 0	オリゴ糖 1	オートミール 5	ジャム 3 0 0
	きゅうり 20 0	バナナ 10	米 20	玄米 20	ちりめんじゃこ 5
	醤油麴 0	レーズン 10	砂糖 4	塩 0	ごま 1 0
 0 0	油 4 0	米油 0 0
			豆乳 10		ごま油 0 0
			ベーキングパウダー 0		塩 0	
		 0			
			牛乳 150			
備考		(みかん缶)	(りんごジュース)			

	2026.05.18 月	2026.05.19 火	2026.05.20 水	2026.05.21 木	2026.05.22 金	2026.05.23 土
昼食	ごはん ○	ツナ大豆ごはん 青22	雑穀ごはん ○	ごはん ○	わかめうどん ○	ごはん ○
	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(さつま芋・えのき・ごま) ○	味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) ○	魚の竜田揚げ 黄3	具だくさん豚汁 ○
食	魚とアスパラの梅風味 ピ29	魚と野菜塩麹蒸し 青24	鶏の塩麹焼き 青18	魚の塩麹トマトソース カ55	人参と大豆の味噌炒め 赤10	人参納豆 黄1
	果物 ○	果物 ○	ひじきの煮物 給56	かぼちゃ胡麻和え ア52	果物 ○	しらす ○
	わかめ納豆 黄1		トマト ○	コーン納豆 黄1		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 ○	わかめツナおにぎり ○	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
	ちりめんじゃこ ○		醤油せんべい ○		ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	*うどん 80	米 45
 0	ツナ 20	大麦 5 0	わかめ 2 0
	味噌 8	水煮大豆 20 0	味噌 8	トウモロコシ 5	味噌 10
	だし 0	人参 5	味噌 8	だし 0	だし 醤油 みりん 0	だし 0
	豆腐 15	醤油 酒 0	だし 0	人参 20	ごま 2	豚肉 35
	キャベツ 15	砂糖 1	さつまいも 20	玉ねぎ 20 0	じゃがいも 30
	ごま 2	しょうが 1	えのきたけ 5	あおさ 2 0	玉ねぎ 30
 0	ごま 1	ごま 2 0	しょうが 片栗粉 醤油 0	人参 30
	魚 40 0 0	魚 40	油 3	すりごま 5
	アスパラガス 20	味噌 8	鶏肉 40	酒 0	酒 みりん 0	油 1
	梅干し 0	だし 0	塩麹 0	塩麹 0 0	あおさ 1
	だし みりん 0	もずく 10	油 1	トマト 20	人参 20 0
	醤油 米粉 0	えのきたけ 10 0 0	大豆水煮 20	納豆 20
 0	ごま 2	ひじき 5	かぼちゃ 30	味噌 5	人参 20
	果物 30 0	人参 10	ごま 3	鰹節 1	醤油麹 0
 0	魚 40	こんにゃく 10 0	白ごま 2	ごま 2
	納豆 20	キャベツ 20	油揚げ 10	納豆 20	ゴマ油 1 0
	塩蔵わかめ 10	ぶなしめじ 10	れんこん 10	コーン 20 0	しらす 10
	醤油麹 0	人参 15	コーン缶 5	醤油麹 0	果物 30 0
	ごま 2	玉ねぎ 10	油 1	ゴマ 2 0	果物 30
 0	にんにく 1	醤油 みりん 0 0	玄米 5 0
	小豆 40	味噌 1	ごま 1	米 25	米 15	ヨーグルト 100
	よもぎ 2	みりん 酒 塩麹 0 0	塩蔵わかめ 10	塩 0	砂糖 10
	寒天 1 0	トマト 35	ツナ 5 0 0
 0	果物 30 0	ごま 1	ちりめんじゃこ 5	レーズン 10
	ちりめんじゃこ 5 0	ぶどうジュース 90	ごま油 1 0 0
 0	ヨーグルト 80	寒天 1	醤油 0 0 0
		バナナ 10	砂糖 2 0		
		みかん缶 10 0			
		オリゴ糖 1	米 20			
	 0	砂糖 1			
			醤油 0			
		 0			
備考		(バナナ・みかん缶)				

	2026.05.25 月	2026.05.26 火	2026.05.27 水	2026.05.28 木	2026.05.29 金	2026.05.30 土
昼食	ごはん ○	鮭と根菜の炊き込みごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	* ふりふりおにぎり ○	カレーライス ○
	味噌汁 (キャベツ・えのき・ごま) ○	味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) ○	味噌汁 (キャベツ・しめじ・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 ○
	魚の醤油麹焼き ○	豚肉とれんこん梅蒸し 青8	魚のカレームニエル 黄17	魚のゴマ味噌がけ ア27	鶏肉の梅味噌煮 青15	牛乳 ○
	豆苗ともやしのベーコン炒め ○	人参とピーマンのきんぴら 黄31	かぼちゃとツナの塩煮 ピ12	きゅうりスティック梅肉添え ○	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	ヨーグルト ○
梅おかか納豆 黄1		果物 ○	コーン納豆 黄1	果物 ○	果物 ○	
おやつ	みかん寒天 白28	バナナヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	ふかし芋 ○	醤油せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
	焼塩せんべい ○			牛乳 ○		ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	味噌 8	味噌 8	味噌 8	味噌 8	味噌 8	味噌 8
料	キャベツ 20	だし 0	だし 0	人参 20	人参 20	人参 25
	えのきたけ 10	あおさ 2	キャベツ 10	玉ねぎ 20	玉ねぎ 10	玉ねぎ 35
	ごま 2	じゃがいも 25	ぶなしめじ 5	あおさ 2	もずく 10	もずく 10
	魚 40	ごま 2	ごま 2	魚 40	えのきたけ 10	えのきたけ 10
	醤油麹 0	豚肉 30	魚 40	米粉 2	ごま 2	人参 30
	ごま 2	れんこん 10	片栗粉 5	酒 みりん しょうが 0	鶏肉 30	ツナ 20
	豆苗 20	ねぎ 1	塩 カレー粉 醤油 0	砂糖 10	こんにゃく 10	すりごま 2
	もやし 20	梅干し 0	油 2	味噌 8	人参 10	ごま油 1
	★ベーコン 20	しょうが 1	にんにく 1	ごま 4	玉ねぎ 10	塩麹 0
	油 1	酒 1	かぼちゃ 40	きゅうり 20	梅干し だし 0	牛乳 150
	納豆 20	油 1	ツナ 10	梅干し 0	味噌 5	味噌 5
	梅干し 0	砂糖 1	パセリ 1	納豆 20	味噌 0	ヨーグルト 100
	醤油麹 0	醤油 1	酒 みりん 塩 0	納豆 20	人参 10	砂糖 10
	ごま 2	片栗粉 0	酒 みりん 塩 0	コーン 20	ごま 2	果物 30
	鰹節 2	人参 30	果物 30	醤油麹 0	醤油麹 0	醤油麹 0
	みかん 15	ピーマン 10	米粉 10	ゴマ 2	砂糖 1	砂糖 1
	オレンジジュース 75	醤油 みりん 鰹節 0	オートミール 5	さつまいも 50	砂糖 1	砂糖 1
	寒天 1	甜菜糖 1	かぼちゃ 10	牛乳 150	砂糖 1	砂糖 1
	砂糖 2	ごま油 1	砂糖 4	牛乳 150	砂糖 1	砂糖 1
	ヨーグルト 80	ごま 2	油 4	牛乳 150	砂糖 1	砂糖 1
	米 20	ヨーグルト 80	豆乳 10	牛乳 150	砂糖 1	砂糖 1
	塩 0	バナナ 30	ベーキングパウダー 0	牛乳 150	砂糖 1	砂糖 1
		オリゴ糖 0		牛乳 150	砂糖 1	砂糖 1
		オートミール 5		牛乳 150	砂糖 1	砂糖 1
		すりごま 2		牛乳 150	砂糖 1	砂糖 1
				牛乳 150	砂糖 1	砂糖 1
備考		(バナナ)		(りんごジュース)		