

	2026.06.01 月	2026.06.02 火	2026.06.03 水	2026.06.04 木	2026.06.05 金	2026.06.06 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（わかめ・玉ねぎ・ごま） ○ 魚の竜田揚げ 黄3 人参胡麻サラダ 伊14 梅のり納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） ○ ピーマンと鶏肉の甘酢炒め 347 きゅうりスティック梅肉添え ○	雑穀ごはん ○ 豆とキャベツのスープ 黄20 魚のハーブムニエル 黄34 人参しりしり 黄23 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○ 魚の煮つけ 伊10 かぼちゃとツナの塩煮 ピ12 しらす海苔納豆 黄1	きつねうどん ○ 鶏じゃがよもぎ風味 黒38 もずくときゅうりの酢の物 389 果物 ○	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
	おや	豆乳寒天 白20 焼塩せんべい ○	かぼちゃのパウンドケーキ 白15	お誕生日ケーキ 白25	南部せんべい ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
	つ					
材料	米 45 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 油 3 酒 みりん 0 0 人参 30 醤油麹 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 0 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麹 0 ゴマ 2 0 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 0 米 20 塩 0 0	米 45 鰹節 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 ピーマン 20 ねぎ 5 鶏肉 20 人参 15 酒 塩 0 油 2 りんご酢 砂糖 醤油 0 ごま 2 0 きゅうり 20 梅干し 0 0 ヨーグルト 80 バナナ 10 みかん缶 10 オリゴ糖 1 0 レーズン 10 0	米 40 大麦 5 0 キャベツ 10 玉ねぎ 10 豆苗 10 ★ウィンナー 7 水煮大豆 7 ★ブイヨン 0 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 果物 30 0 かぼちゃ 20 豆乳 10 *ホットケーキミックス 20 甜菜糖 5 油 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 かぼちゃ 40 ツナ 10 パセリ 1 酒 みりん 塩 0 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 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	*うどん 80 大根 10 人参 5 ねぎ 5 油揚げ 5 だし 醤油 みりん 0 ごま 1 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 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 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 *でん粉 0 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 塩麹 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		(バナナ・みかん缶)				

	2026.06.08 月	2026.06.09 火	2026.06.10 水	2026.06.11 木	2026.06.12 金	2026.06.13 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 ○	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁 (もやし・油揚げ・ごま) ○	味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○	味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁 (わかめ・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の照り焼き A25	魚の塩麹トマトソース カ55	魚のカレームニエル 黄17	豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 腸55	魚とアスパラの梅風味 ピ29	人参納豆 黄1
	切り干し大根の煮物 給50	しらすきゅうりポン酢 ピ37	ラタトゥイユ ○	じゃが芋人参のきんぴら 青21	ソーセージコロコロソテー 黒8	しらす ○
	コーン納豆 黄1		ワカメとツナの炒め物 黒17	梅おかか納豆 黄1	果物 ○	果物 ○
おやつ	サラダチキン ○	きな粉ヨーグルト ○	米粉の和風ケーキ 白21	よもぎ水ようかん ○	玄米ゴマせんべい ○	ヨーグルト ○
	きゅうりスティック ○	果物 ○	牛乳 ○	玄米おかき ○	ほうじ茶 ○	レーズン ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	ツナ 20	大麦 5	 0	 0	 0
	味噌 8	大豆 20	 0	味噌 8	味噌 8	味噌 10
	だし 0	塩昆布 3	味噌 8	だし 0	だし 0	だし 0
	もやし 10	ごま 1	だし 0	わかめ 2	豆腐 10	豚肉 35
	油揚げ 10	 0	さつまいも 20	玉ねぎ 10	玉ねぎ 20	じゃがいも 30
	ごま 2	味噌 8	玉ねぎ 10	ごま 2	あおさ 2	玉ねぎ 30
	 0	だし 0	ごま 2	 0	 0	人参 30
	魚 40	もずく 10	 0	豚肉 30	魚 40	すりごま 5
	酒 醤油 みりん 0	えのきたけ 10	魚 40	キャベツ 20	アスパラガス 20	油 1
	砂糖 2	ごま 2	片栗粉 5	えのきたけ 10	梅干し 0	あおさ 1
	油 1	 0	塩 カレー粉 醤油 0	塩麹 にんにく 0	だし みりん 0	 0
	 0	魚 40	油 2	すりごま 1	醤油 米粉 0	納豆 20
	切り干し大根 10	酒 0	にんにく 1	オリーブ油 1	 0	人参 20
	油揚げ 5	塩麹 0	 0	酢 醤油 0	★ウィナー 15	醤油麹 0
	人参 10	トマト 20	ラタトゥイユ 30	 0	じゃがいも 30	ごま 2
	胡麻油 1	 0	 0	人参 20	人参 30	 0
	醤油 0	しらす 10	わかめ 20	じゃがいも 20	油 1	しらす 10
	みりん 0	きゅうり 15	ツナ 10	油 1	塩 砂糖 0	 0
	 0	ポン酢 0	にんにく 醤油 0	砂糖 みりん 醤油 塩麹 0	ごま 1	果物 30
	納豆 20	 0	胡麻油 1	ごま 1	 0	 0
	コーン 20	ヨーグルト 80	ごま 1	 0	果物 30	ヨーグルト 100
	醤油麹 0	きなこ 2	 0	納豆 20	 0	砂糖 10
	ゴマ 2	オリゴ糖 1	米粉 10	梅干し 0	玄米 20	 0
	 0	すりごま 2	豆乳 10	醤油麹 0	ごま 1	レーズン 10
	鶏肉 20	 0	オートミール 5	ごま 2	米油 ごま油 0	 0
	塩 砂糖 0	果物 30	よもぎ 3	鰹節 2	塩 0	 0
	 0	 0	茹で小豆 5	 0	 0	 0
	きゅうり 20	 0	油 4	小豆 40	ほうじ茶 0	 0
	醤油麹 0	 0	ベーキングパウダー 0	よもぎ 2	 0	 0
	 0	 0	 0	寒天 1	 0	 0
	 0	 0	牛乳 150	 0	 0	 0
	 0	 0	 0	玄米おかき 20	 0	 0
備考		(バナナ)	(リンゴジュース)			

	2026.06.15 月	2026.06.16 火	2026.06.17 水	2026.06.18 木	2026.06.19 金	2026.06.20 土
昼食	ごはん ○	野菜うどん 子71	雑穀ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	ごはん ○
	味噌汁（なす・玉ねぎ・ごま） ○	魚の竜田揚げ 黄3	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） ○	味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○	ポトフ ○
	魚の醤油麹焼き ○	人参と大豆の味噌炒め 赤10	なすズッキーニ味噌炒め さ44	魚のゴマ味噌がけ ア27	鶏の塩麹焼き 青18	おろし人参ツナ ○
	パンバンジー 給28	果物 ○	きゅうりスティック梅肉添え ○	果物 ○	塩麹ポテトサラダ 黄9	ヨーグルト ○
	梅おかか納豆 黄1		果物 ○	おくら納豆 黄1		しらす ○
おやつ	寒天人参オレンジゼリー 白29	みかんヨーグルト ○	かぼちゃのメープルごま絡め 白19	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	醤油せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
	焼塩せんべい ○	レーズン ○	ブルーン ○	醤油せんべい ○		ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	＊うどん 80	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	人参 10	大麦 5	 0	鰹節 1	 0
	味噌 8	ほうれん草 10	 0	味噌 8	梅干し 0	鶏肉 40
	だし 0	油揚げ 5	味噌 8	だし 0	 0	じゃが芋 30
	なす 15	だし 0	だし 0	ブロッコリー 20	味噌 8	人参 20
	玉ねぎ 15	酒 0	さつまいも 20	人参 20	だし 0	玉ねぎ 40
	ごま 1	醤油 0	玉ねぎ 10	ごま 2	豆腐 10	★ブイヨン 0
	 0	みりん 0	ごま 2	 0	玉ねぎ 20	油 1
	魚 40	塩 0	 0	魚 40	あおさ 2	塩 0
	醤油麹 0	ゴマ油 1	鶏肉 30	米粉 2	 0	 0
	ごま 2	 0	玉ねぎ 10	酒 みりん しょうが 0	鶏肉 40	人参 30
	 0	魚 40	なす 20	砂糖 10	塩麹 0	ツナ 20
	ささみ 20	しょうが 片栗粉 醤油 0	ズッキーニ 10	味噌 8	油 1	すりごま 2
	もやし 30	油 3	油 1	ごま 4	 0	ごま油 1
	きゅうり 20	酒 みりん 0	味噌 5	 0	じゃがいも 30	塩麹 0
	ツナ缶 10	 0	砂糖 2	果物 30	きゅうり 10	 0
	ごま 1	人参 20	醤油 酒 0	 0	人参 10	ヨーグルト 100
	醤油 味噌 0	大豆水煮 20	しょうが 片栗粉 0	納豆 20	コーン缶 10	砂糖 10
	 0	味噌 5	ごま 2	おくら 10	ツナ缶 10	 0
	納豆 20	鰹節 1	 0	ごま 2	おから 10	しらす 10
	梅干し 0	白ごま 2	きゅうり 20	醤油麹 鰹節 0	塩麹 0	 0
	醤油麹 0	ゴマ油 1	梅干し 0	 0	 0	玄米 5
	ごま 2	 0	 0	果物 20	米 20	米 15
	鰹節 2	果物 30	果物 30	ヨーグルト 70	砂糖 1	塩 0
	 0	 0	 0	粉寒天 1	醤油 0	 0
	人参 25	ヨーグルト 80	かぼちゃ 30	 0	 0	ちりめんじゃこ 5
	オレンジジュース 90	みかん缶 30	メープルシロップ 3	米 20	 0	 0
	粉寒天 2	オリゴ糖 1	ごま 2	砂糖 1		
	砂糖 2	 0	 0	醤油 0		
	 0	レーズン 10	ブルーン 10	 0		
	米 20	 0	 0			
	塩 0					
	 0					
		(みかん缶)		(醤油せんべい)		
備考						

	2026.06.22 月	2026.06.23 火	2026.06.24 水	2026.06.25 木	2026.06.26 金	2026.06.27 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	鶏ひじきませご飯 黒16	ごはん ○
	味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○	味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・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） ○	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） ○	具だくさん豚汁 ○
	高野豆腐と梅おかかチャンプル 伊4	魚のしょうが煮 ア32	塩麹ニラレバ 赤12	魚のゴマ味噌がけ ア27	魚の塩麹トマトソース カ55	人参納豆 黄1
	かぼちゃとツナの塩煮 ピ12	トマトとわかめのサラダ ビ28	人参とピーマンのきんぴら 黄31	ウィンナーと人参のきんぴら 伊16	金時豆 ○	しらす ○
おやつ	コーン納豆 黄1	冷奴 ○	しらす ○	梅おかか納豆 黄1		果物 ○
	南部せんべい ○	ミックスヨーグルト ○	ぶどうゼリー ○	ふかし芋 ○	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
		ブルーン ○	玄米おかき ○	牛乳 ○	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	鶏ひき肉 30	 0
	味噌 8	味噌 8	 0	味噌 8	しいたけ 5	味噌 10
	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0	ひじき 5	だし 0
	豆腐 15	かぼちゃ 25	だし 0	人参 20	ごぼう 5	豚肉 35
	キャベツ 15	玉ねぎ 10	さつまいも 20	玉ねぎ 20	砂糖 1	じゃがいも 30
	ごま 2	ごま 2	えのきたけ 5	あおさ 2	醤油 酒 0	玉ねぎ 30
	 0	 0	ごま 2	 0	ごま 1	人参 30
	高野豆腐 30	魚 40	 0	魚 40	 0	すりごま 5
	豚肉 20	しょうが 1	レバー 20	米粉 2	味噌 8	油 1
	豆苗 20	酒 みりん 醤油 0	ニラ 20	酒 みりん しょうが 0	だし 0	あおさ 1
	ねぎ 1	砂糖 2	にんにく 1	砂糖 10	さつま芋 20	 0
	梅干し 1	 0	しょうが 1	味噌 8	玉ねぎ 10	納豆 20
	鯉節 0	トマト 30	醤油 塩麹 酒 0	ごま 4	わかめ 2	人参 20
	醤油 みりん 0	わかめ 5	油 1	 0	 0	醤油麹 0
	油 1	オリーブ油 2	片栗粉 2	★ウィンナー 20	魚 40	ごま 2
	 0	酢 塩 0	砂糖 1	人参 30	酒 0	 0
	かぼちゃ 40	 0	ごま 1	玉ねぎ 20	塩麹 0	しらす 10
	ツナ 10	豆腐 20	 0	酒 みりん 醤油 0	トマト 20	 0
	パセリ 1	醤油麹 0	人参 30	油 1	 0	果物 30
	酒 みりん 塩 0	すりごま 2	ピーマン 10	ごま 2	金時豆 13	 0
	 0	 0	醤油 みりん 鯉節 0	 0	 0	ヨーグルト 100
	納豆 20	ヨーグルト 80	甜菜糖 1	納豆 20	玄米 5	砂糖 10
	コーン 20	みかん缶 20	ごま油 1	梅干し 0	米 15	 0
	醤油麹 0	りんご缶 10	ごま 2	醤油麹 0	塩 0	レーズン 10
	ゴマ 2	オリゴ糖 1	 0	ごま 2	 0	 0
	 0	 0	しらす 10	鯉節 2	ちりめんじゃこ 5	 0
	*小麦 10	ブルーン 10	 0	 0	 0	
	ごま 3	 0	ぶどうジュース 90	さつまいも 50		
	塩 重曹 *でん粉 0		寒天 1	 0		
	 0		砂糖 2	牛乳 150		
			 0	 0		
			玄米おかき 20			
備考		(バナナ・みかん缶)		(リンゴジュース)		

	2026.06.29 月	2026.06.30 火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（キャベツ・えのき・ごま） ○ 魚の昆布蒸し 子46 きゅうりとツナの酢の物 ピ20 わかめ納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○ 筑前煮 さ17 果物 ○				
おやつ	みかん寒天 白28 レーズン ○	バナナヨーグルト ○				
材料	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのきたけ 10 ごま 2 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 きゅうり 20 ツナ 10 酢 醤油 みりん 0 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 0 レーズン 10 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 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 0 果物 30 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 すりごま 2 0				
備考		(バナナ)				