

	月	火	2026. 07. 01 水	2026. 07. 02 木	2026. 07. 03 金	2026. 07. 04 土
昼食			雑穀ごはん ○ 味噌汁（もやし・油揚げ・ごま） ○ 鶏じゃがよもぎ風味 黒38 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 ウィナーと人参のきんぴら 伊16 梅おかか納豆 黄 1	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ○ 味噌汁（さつまいも・厚揚げ・ごま） ○ 魚と野菜塩麴蒸し 青24 果物 ○	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ			みかん寒天 白28 レーズン ○	ふかし芋 ○ 牛乳 ○	玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材料			米 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 もやし 10 油揚げ 10 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 塩麴 0 0 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 だし 0 0 果物 30 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 0 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 0 ★ウィナー 20 30 人参 30 玉ねぎ 20 ひじき 2 酒 みりん 醤油 0 油 1 ごま 2 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麴 0 ごま 2 鰹節 2 0 さつまいも 50 0 牛乳 150 0	米 45 ツナ 20 大豆 20 塩昆布 3 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 20 さつまいも 20 厚揚げ 10 ごま 2 0 魚 40 キャベツ 20 ぶなしめじ 10 人参 15 玉ねぎ 10 にんにく 1 味噌 1 0 みりん 酒 塩麴 0 0 果物 30 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 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				(りんごジュース)		

	2026.07.06 月	2026.07.07 火	2026.07.08 水	2026.07.09 木	2026.07.10 金	2026.07.11 土
昼食	ごはん ○	鮭すし ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○	七タそうめん ○	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（にら・えのき・ごま） ○	味噌汁（さつま芋・えのき・ごま） ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の竜田揚げ 黄3	鶏の塩麴焼き 青18	魚のハーブムニエル 黄34	魚の塩焼き ○	麻婆茄子 黒6	人参納豆 黄1
	人参胡麻サラダ 伊14	果物 ○	ワカメとツナの炒め物 黒17	塩麴ポテトサラダ 黄9	おくら梅かつお節和え ○	しらす ○
おやつ	梅のり納豆 黄1		冷奴 ○	コーン納豆 黄1	果物 ○	果物 ○
	サラダチキン ○	フルーツヨーグルト ○	ｶﾅﾞｰﾁｬのﾒｰﾌﾞﾙごま絡め 白19	人参おからケーキ ○	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	きゅうりスティック ○	レーズン ○	プルーン ○		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	鮭 30	大麦 5	 0	 0	 0
	味噌 8	きゅうり 20	 0	味噌 8	味噌 8	味噌 10
	だし 0	ごま 1	味噌 8	だし 0	だし 0	だし 0
	豆腐 10	すし酢 0	だし 0	にら 5	さつまいも 20	豚肉 35
	玉ねぎ 20	 0	さつまいも 20	えのきたけ 6	えのきたけ 5	じゃがいも 30
	あおさ 2	*そうめん 80	玉ねぎ 10	ごま 2	ごま 2	玉ねぎ 30
	 0	コーン缶 10	ごま 2	 0	 0	人参 30
	魚 40	おくら 10	 0	魚 40	鶏肉 30	すりごま 5
	しょうが 片栗粉 醤油 0	*焼きふ 2	魚 40	塩 0	なす 20	油 1
	油 3	ごま 1	ローズマリー 1	 0	にんにく しょうが 0	あおさ 1
	酒 みりん 0	めんつゆ 0	塩 0	じゃがいも 30	ねぎ 1	 0
	 0	 0	にんにく 1	きゅうり 10	醤油 1	納豆 20
	人参 30	鶏肉 40	片栗粉 3	人参 10	砂糖 片栗粉 酒 0	人参 20
	醤油麴 酢 砂糖 0	塩麴 0	 0	コーン缶 10	油 1	醤油麴 0
	胡麻油 1	油 1	わかめ 20	ツナ缶 10	味噌 1	ごま 2
	ごま 1	 0	ツナ 10	おから 10	 0	 0
	 0	果物 30	にんにく 醤油 0	塩麴 0	おくら 20	しらす 10
	納豆 20	 0	胡麻油 1	 0	梅干し 0	 0
	梅干し 0	ヨーグルト 80	ごま 1	納豆 20	かつお節 0	果物 30
	のり 1	バナナ 10	 0	コーン 20	だし 0	 0
	醤油麴 0	みかん缶 10	豆腐 20	醤油麴 0	ごま 2	ヨーグルト 100
	ゴマ 2	オリゴ糖 1	醤油麴 0	ゴマ 2	 0	砂糖 10
	 0	 0	すりごま 2	 0	果物 30	 0
	鶏肉 20	レーズン 10	 0	おから 10	 0	レーズン 10
	塩 砂糖 0	 0	かぼちゃ 30	人参 10	玄米おかき 20	 0
	 0		メーブルシロップ 3	*小麦粉 15	 0	
	きゅうり 20		ごま 2	ベーキングパウダー 0	ちりめんじゃこ 5	
	醤油麴 0		 0	砂糖 2	 0	
	 0		プルーン 10	油 2		
			 0	りんごジュース 5		
				豆乳 5		
備考				レーズン 5		
		(バナナ・みかん缶)				

	2026.07.13 月	2026.07.14 火	2026.07.15 水	2026.07.16 木	2026.07.17 金	2026.07.18 土
昼食	ごはん ○	鶏のごま味噌煮丼 黒26 ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ぶっかけそうめん ★	ごはん ○
	味噌汁（なす・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（しいたけ・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（かぼちゃ・人参・わかめ） ○	味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○	なすズッキーニ味噌炒め さ44	ポトフ ○
食	魚の昆布蒸し 子46	しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	魚のカレームニエル 黄17	魚とピーマンの味噌炒め ピ27	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 ○	野菜ピクルス 給64	ちくぜんに ○	果物 ○	ヨーグルト ○
	コーン納豆 黄1		しらす ○	おくら納豆 黄1		しらす ○
おやつ	よもぎ水ようかん ○	きな粉ヨーグルト ○	米粉バナナケーキ 白21	豆乳寒天 白20	醤油せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
	ちりめんじゃこ ○	果物 ○	牛乳 ○	レーズン ○		ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	*そうめん 80	米 45
	 0	鶏肉 40	大麦 5	 0	コーン缶 5	 0
料	味噌 8	にら 10	 0	味噌 8	ツナ 10	鶏肉 40
	だし 0	しょうが 1	味噌 8	だし 0	トマト 20	じゃが芋 30
	なす 15	にんにく 1	だし 0	人参 20	オクラ 10	人参 20
	玉ねぎ 15	砂糖 2	かぼちゃ 20	玉ねぎ 20	ごま 1	玉ねぎ 40
	ごま 1	味噌 2	人参 20	あおさ 2	めんつゆ 0	★ブイヨン 0
	 0	醤油 0	わかめ 2	 0	 0	油 1
	魚 40	ごま 1	 0	 0	 0	塩 0
	昆布 2	 0	魚 40	ピーマン 10	鶏肉 30	 0
	酒 塩 醤油 0	味噌 8	片栗粉 5	ぶなしめじ 20	玉ねぎ 10	 0
	 0	だし 0	塩 カレー粉 醤油 0	味噌 8	なす 20	人参 30
	切り干し大根 10	しいたけ 10	油 2	みりん 酒 塩 0	ズッキーニ 10	ツナ 20
	人参 8	玉ねぎ 20	にんにく 1	油 1	油 1	すりごま 2
	にんにく 1	あおさ 2	 0	 0	味噌 5	ごま油 1
	★ベーコン 5	 0	きゅうり 10	ちくぜんに 30	砂糖 2	塩麴 0
	★ブイヨン 0	じゃがいも 30	人参 10	 0	醤油 酒 0	 0
	 0	しらす 8	大根 10	 0	しょうが 片栗粉 0	ヨーグルト 100
	納豆 20	よもぎ 2	すし酢 塩 0	納豆 20	ごま 2	砂糖 10
	コーン 20	塩 0	 0	おくら 10	 0	 0
	醤油麴 0	 0	しらす 10	ごま 2	もずく 20	しらす 10
	ゴマ 2	金時豆 13	 0	醤油麴 鰹節 0	きゅうり 10	 0
	 0	 0	 0	 0	塩 りんご酢 0	玄米 5
	小豆 40	ヨーグルト 80	米粉 10	豆乳 100	砂糖 醤油 0	米 15
	よもぎ 2	きなこ 2	オートミール 5	砂糖 5	 0	塩 0
	寒天 1	オリゴ糖 1	バナナ 10	粉寒天 1	果物 30	 0
	 0	すりごま 2	砂糖 4	ジャム 3	 0	ちりめんじゃこ 5
	ちりめんじゃこ 5	 0	油 4	 0	米 20	 0
	 0	果物 30	豆乳 10	レーズン 10	砂糖 1	 0
		 0	ベーキングパウダー 0	 0	醤油 0	
			 0		 0	
			牛乳 150			
			 0			
備考		(バナナ)	(りんごジュース)			

	2026.07.20 月	2026.07.21 火	2026.07.22 水	2026.07.23 木	2026.07.24 金	2026.07.25 土
昼食		ツナ大豆ごはん 青22 味噌汁（わかめ・玉ねぎ・ごま）○ 魚のカレームニエル 黄17 きゅうりスティック梅肉添え ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（さつま芋・えのき・ごま）○ 鶏の塩麹焼き 青18 ひじきの煮物 給56 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ）○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 かぼちゃとツナの塩煮 ピ12 モロヘイヤ納豆 ○	ごはん ○ 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ）○ ゴーヤチャンプル さ89 人参じゃこ炒め 青1 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	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	ぶどうゼリー ○ 玄米おかき ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28 焼塩せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料		米 45 ツナ 20 水煮大豆 20 人参 5 醤油 酒 0 砂糖 1 しょうが 1 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 きゅうり 20 梅干し 0 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 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 えのきたけ 5 ごま 2 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 0 ひじき 5 人参 10 こんにゃく 10 油揚げ 10 れんこん 10 コーン缶 5 油 1 0 醤油 みりん 0 ごま 1 0 トマト 35 0 ぶどうジュース 90 寒天 1 砂糖 2 0 玄米おかき 20 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 かぼちゃ 40 ツナ 10 パセリ 1 酒 みりん 塩 0 0 納豆 20 モロヘイヤ 20 醤油麹 0 ごま 2 0 果物 20 ヨーグルト 70 粉寒天 1 0 米 20 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつま芋 20 玉ねぎ 10 わかめ 2 0 豚肉 30 ゴーヤ 10 豆腐 20 人参 10 ねぎ 10 砂糖 1 だし 醤油 塩 酒 0 かつお節 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 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 醤油麹 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	(みかん缶)		(焼塩せんべい)		

	2026.07.27 月	2026.07.28 火	2026.07.29 水	2026.07.30 木	2026.07.31 金	土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	
	味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（もずく・えのき・ごま） ○	味噌汁（かぼちゃ・しいたけ・ごま） ○	味噌汁（にら・えのき・ごま） ○	味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○	
	魚の醤油麹焼き ○	豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 腸55	魚の塩麹トマトソース カ55	魚の塩麹焼き ○	豆腐ハンバーグ 青2	
	豆苗ともやしのベーコン炒め ○	人参しりしり 黄23	人参と大豆の味噌炒め 赤10	ピーマンツナ炒め ★	トマトとわかめのサラダ ピ28	
おやつ	梅おかか納豆 黄 1	果物 ○	果物 ○	しらす海苔納豆 黄 1		
	南部せんべい ○	お誕生日ケーキ 白 2 5	バナナヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白 2 1	玄米ゴマせんべい ○	
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	
	 0	 0	大麦 5	 0	鰹節 1	
	味噌 8	味噌 8	 0	味噌 8	梅干し 0	
	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0	 0	
	人参 20	もずく 10	だし 0	にら 5	味噌 8	
	玉ねぎ 20	えのきたけ 10	かぼちゃ 25	えのきたけ 6	だし 0	
	あおさ 2	ごま 2	しいたけ 10	ごま 2	豆腐 10	
	 0	 0	ごま 2	 0	玉ねぎ 20	
	魚 40	豚肉 30	 0	魚 40	あおさ 2	
	醤油麹 0	キャベツ 20	魚 40	塩麹 0	 0	
	ごま 2	えのきたけ 10	酒 0	 0	鶏ひき肉 30	
	 0	塩麹 にんにく 0	塩麹 0	ピーマン 20	豆腐 20	
	豆苗 20	すりごま 1	トマト 20	ツナ 10	ひじき 2	
	もやし 20	オリーブ油 1	 0	白ごま 2	ねぎ 5	
	★ベーコン 20	酢 醤油 0	人参 20	中華だし 0	片栗粉 10	
	油 1	 0	大豆水煮 20	醤油 ごま油 0	おから 5	
	 0	人参 30	しいたけ 10	 0	油 1	
	納豆 20	ツナ 5	味噌 5	納豆 20	しょうが 醤油 みりん 0	
	梅干し 0	醤油 酒 0	鰹節 1	しらす 10	ごま 2	
	醤油麹 0	ごま 1	白ごま 2	海苔 1	 0	
	ごま 2	ゴマ油 1	ゴマ油 1	ごま 2	トマト 30	
	鰹節 2	 0	 0	醤油麹 0	わかめ 5	
	 0	果物 30	果物 30	 0	オリーブ油 2	
	*小麦 10	 0	 0	米粉 10	酢 塩 0	
	ごま 3	豆乳 8	ヨーグルト 80	オートミール 5	 0	
	塩 重曹 *でん粉 0	米粉 13	バナナ 30	かぼちゃ 10	玄米 20	
	 0	ベーキングパウダー 0	オリゴ糖 0	砂糖 4	ごま 1	
		りんごジュース 9	オートミール 5	油 4	米油 ごま油 0	
		あぶら 6	すりごま 2	豆乳 10	塩 0	
		甜菜糖 2	 0	ベーキングパウダー 0	 0	
		メープルシロップ 3	 0	 0		
		ジャム 3				
		オートミール 2				
			(バナナ)			
備考						