

	月	火	2020.04.01 水	2020.04.02 木	2020.04.03 金	2020.04.04 土
昼食			ごはん ○ 味噌汁(なす・油揚げ) ○ 魚のカレームニエル 黄17 じゃが芋と大豆のゴマ煮 ア51 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(あおさ・じゃが芋) ○ 鶏の塩麹焼き 青18 蒸し豆ベーコン 黄13 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) ○ 豆腐の豚肉巻き 赤4 コーン納豆 黄1 スティック野菜 ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 果物 ○ 牛乳 ○
おやつ			バナナヨーグルト ○ プルーン ○	ぼんはぜコーン ○ 昆布 ○	芋けんぴ ○ ぼん菓子 ○	塩せんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材 料			米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 10 油揚げ 8 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 じゃがいも 20 人参 10 玉ねぎ 20 大豆 15 油 0 醤油 だし 0 砂糖 1 練りごま 2 昆布 1 0 果物 20 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 0 プルーン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 20 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 0.5 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 トマト 30 0 ぼんはぜコーン 20 0 昆布 2.5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 0 豆腐 30 豚肉 20 醤油 0 酒 0 みりん 0 砂糖 1 油 1 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 人参 20 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 芋けんぴ 15 0 ぼん菓子 20 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 20 玉ねぎ 40 豚肉 40 油 1 0 ヨーグルト 80 砂糖 10 0 果物 20 0 牛乳 150 0 米 20 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2020.04.06 月	2020.04.07 火	2020.04.08 水	2020.04.09 木	2020.04.10 金	2020.04.11 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) ○ 魚の照り焼き ア25 キャベツのかつお煮 子99 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) ○ 魚の醤油麹焼き ○ かぼちゃ胡麻和え ア52 トマト ○	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 昆布豆 ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・あおさ) ○ 豚じゃが 伊8 ブロッコリー-醤油麹胡麻和え ○ コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(白菜・えのき) ○ 魚の味噌煮 黄19 人参しりしり 黄23 ワカメとツナの炒め物 黒17	ハヤシライス ○ ヨーグルト ○ 果物 ○ 牛乳 ○
おやつ	米粉バナナケーキ 白21 レーズン ○	フルーツヨーグルト ○ 玄米おかき ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 塩せんべい ○	砂糖つまみ ○ ちりめんじゃこ ○	お糞スナック ○ 果物 ○	醤油せんべい ○ レーズン ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 0 キャベツ 30 鰹節 2 醤油 0 0 しらす 10 0 米粉 15 バナナ 10 砂糖 4 油 4 豆乳 10 ベーキングパウダー 0 0 レーズン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 0 魚 40 醤油麹 0 0 かぼちゃ 30 ごま 3 0 トマト 30 0 ヨーグルト 80 バナナ 10 もも缶 10 みかん缶 10 オリゴ糖 1 0 玄米おかき 20 0	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 15 わかめ 2 0 魚 30 油 2 キャベツ 15 人参 5 ぶなしめじ 5 もやし 10 味噌 8 酒 みりん 0 砂糖 4 0 大豆 20 昆布 1 砂糖 醤油 だし 0 0 果物 20 0 人参 20 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 0 米 20 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 0 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 10 豚肉 25 酒 醤油 みりん 0 砂糖 1 だし 0 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 砂糖つまみ 20 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 0 *焼きふ 5 ごま油 1 塩 0 青のり 1 0 果物 20 0	米 45 ★ハヤシライス 0 豚肉 40 玉ねぎ 40 人参 20 油 0.5 0 ヨーグルト 80 砂糖 10 0 果物 20 0 牛乳 150 0 米 20 醤油 0 0 レーズン 10 0
備考						

	2020.04.13 月	2020.04.14 火	2020.04.15 水	2020.04.16 木	2020.04.17 金	2020.04.18 土
昼食	ごはん ○ 野菜カレースープ 赤25 魚の煮つけ 伊10 いんげんの塩麹ツナ和え ピ5 しらす ○	鶏ごぼうの釜めし ○ 味噌汁(豆腐・わかめ) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 絹さやのじゃこ和え 給76 ミニトマト ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) ○ 刻み昆布の煮物 黄42 大豆ことことトマト 赤9 人参胡麻サラダ 伊14	ごはん ○ 味噌汁(白菜・しめじ) ○ 筑前煮 さ17 しらす海苔納豆 黄1 昆布豆 ○	豚とキャベツのオイスターソース煮 赤15 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・こ ○ かぼちゃのそぼろ煮 黄24 きゅうりとしらす酢醤油ゼリ 赤25	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 果物 ○ 牛乳 ○
おやつ	芋けんぴ ○ ちりめんじゃこ ○	柿の葉のメープルごま絡め 白19 韓国のみ ○	水ようかん 白9 醤油せんべい ○	ぼんはぜコーン ○ レーズン ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28 玄米おかき ○	塩せんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 0 じゃがいも 20 人参 10 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 カレー粉 砂糖 0 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 いんげんまめ 20 ツナ 10 塩麹 0 0 しらす 10 0 芋けんぴ 15 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 鶏ごぼうの釜めし 30 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 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 絹さや 20 しらす 10 だし 0 醤油 0 0 ミニトマト 20 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0 海苔 2 油 1 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 0 昆布 2 人参 10 ツナ 10 いんげん 5 酒 砂糖 醤油 だし 0 油 1 0 水煮大豆 30 ★ウィンナー 15 じゃがいも 20 ピーマン 5 トマト缶 10 ケチャップ 醤油 砂糖 0 オリーブ油 1 0 人参 20 醤油麹 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 0 こしあん 40 寒天 1 0 米 20 醤油 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 0 鶏肉 30 人参 20 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 1 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 0 大豆 20 昆布 1 砂糖 醤油 だし 0 0 ぼんはぜコーン 20 0 レーズン 10 0	米 45 豚肉 30 人参 10 キャベツ 20 酒 醤油 オイスターソース 0 油 1 砂糖 1 中華だし 片栗粉 0 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 0 きゅうり 20 しらす 5 もずく 5 寒天 0 だし 酢 醤油 砂糖 塩 0 0 果物 20 ヨーグルト 50 粉寒天 0 砂糖 0 0 玄米おかき 20 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 20 玉ねぎ 40 豚肉 40 油 1 0 ヨーグルト 80 砂糖 10 0 果物 20 0 牛乳 150 0 米 20 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2020.04.20 月	2020.04.21 火	2020.04.22 水	2020.04.23 木	2020.04.24 金	2020.04.25 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) ○ 魚の塩麹トマトソース 腸55 大豆のカレー炒め ピ30 きゅうりとツナの酢の物 ピ20	ごはん ○ 味噌汁(大根・油揚げ・わか) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 若竹煮 黄35 ほうれん草おひたし ○	ごはん ○ わかめとコーンのスープ 青20 タンポポチキン ピ45 ブロッコリー醤油麹胡麻和え ○ ミニトマト ○	ごはん ○ 味噌汁(あおさ・じゃが芋) ○ 鶏のカレー醤油煮 赤14 コーン納豆 黄1 きゅうりスティック ○	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・じゃが芋) ○ 魚のしょうが煮 ア31 キャベツとじゃこ煮 赤7 *いちごヨーグルト ○	ハヤシライス ○ ヨーグルト ○ 果物 ○ 牛乳 ○
おやつ	大学芋 白20 韓国のみ ○	きな粉ヨーグルト ○ レーズン ○	砂糖つまみ ○ ちりめんじゃこ ○	玄米ぼん煎餅 ○ 昆布 ○	ウイナーとトックの甘辛炒め 白13 ちりめんじゃこ ○	醤油せんべい ○ レーズン ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 1 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 きゅうり 20 ツナ 10 酢 醤油 みりん 0 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 0 海苔 2 油 1 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 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 たけのこ水煮 30 わかめ 10 だし 醤油 みりん 0 片栗粉 3 0 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 0 砂糖 1 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 レーズン 10 0	米 45 0 わかめ 2 コーン 10 豆腐 15 ごま 2 中華だし 塩 0 0 鶏肉 30 かぼちゃ 20 すし酢 カレー粉 0 トマトチャップ 塩 0 にんにく しょうが 0 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 0 ミニトマト 20 0 砂糖つまみ 20 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 20 0 鶏肉 40 人参 20 醤油 みりん カレー粉 0 油 1 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0 玄米 5 米 15 塩 0 0 昆布 2.5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 じゃがいも 20 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 キャベツ 50 ちりめんじゃこ 3 酒 みりん 醤油 0 片栗粉 1 0 いちご 15 ヨーグルト 60 オリゴ糖 2 0 ★ウイナー 15 トック 30 人参 20 醤油 みりん 0 胡麻油 0.5 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 ★ハヤシライス 0 豚肉 40 玉ねぎ 40 人参 20 油 0.5 0 ヨーグルト 80 砂糖 10 0 果物 20 0 牛乳 150 0 米 20 醤油 0 0 レーズン 10 0
備考						

	2020.04.27 月	2020.04.28 火	2020.04.29 水	2020.04.30 木	金	土	
昼食	ごはん ○ 豆腐とねぎのスープ 赤19 魚の塩麹焼き ○ 人参と大豆の味噌炒め 赤10 キャベツ納豆 黄1	糸こんにゃくそばろごはん 青27 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) ○ 塩麹ポテトサラダ 黄9 しらすきゅうりポン酢 ピ37		ごはん ○ 味噌汁(もずく・えのき) ○ 魚の昆布蒸し 子46 カレー風味粉ふき芋 ○ 金時豆 ○			
おやつ	ぼんはぜコーン ○ 昆布 ○	水ようかん 白9 ぼん菓子 ○		バナナヨーグルト ○ ブルーネ ○			
材 料	米 45 0 豆腐 30 ねぎ 2 油 1 にんにく 0 しょうが 0 片栗粉 1 中華だし 0 0 魚 40 塩麹 0 0 人参 10 大豆水煮 20 味噌 5 鰹節 1 白ごま 2 ゴマ油 1 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 ぼんはぜコーン 20 0 昆布 2.5 0	米 45 豚ひき肉 30 糸こんにゃく 15 みりん 1 酒 1 しょうが 1 醤油 1 油 1 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 20 玉ねぎ 10 0 じゃがいも 30 きゅうり 10 人参 10 コーン缶 10 ツナ缶 10 おから 10 塩麹 0 0 しらす 10 きゅうり 10 ポン酢 0 0 こしあん 40 寒天 1 0 ぼん菓子 20 0		米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 じゃがいも 20 カレー粉 0 塩 0 0 金時豆 13 砂糖 5 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 0 ブルーネ 10 0			
備 考							