

	月	火	水	木	2020.05.01 金	2020.05.02 土
昼食					ごはん ○ 味噌汁(白菜・えのき) ○ 豆腐ハンバーグ 青2 人参じゃこ炒め 青1 ミニトマト ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ					玄米おかき ○ 韓国のり ○	塩せんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材 料					米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 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 0.5 しょうが 醤油 みりん 0 0 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 0 ミニトマト 20 0 玄米おかき 20 0 海苔 2 油 1 塩 0 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 牛乳 150 0 果物 20 0 米 20 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2020.05.04 月	2020.05.05 火	2020.05.06 水	2020.05.07 木	2020.05.08 金	2020.05.09 土
昼食				ごはん ○ 味噌汁(あおさ・じゃが芋) ○ 魚の醤油麹焼き ○ カレー風味の温野菜 黒20 ミニトマト納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・えのき) ○ 魚の味噌煮 黄19 ワカメとツナの炒め物 黒17 キャベツの浅漬け さ34	ごはん ○ シチュー ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ				ぼんはぜコーン ○ レーズン ○	塩せんべい ○ 昆布 ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料				米 45 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 20 0 魚 40 醤油麹 0 0 じゃがいも 30 人参 20 玉ねぎ 20 塩 酢 カレー粉 0 トマトケチャップ 0 油 1 0 納豆 20 ミニトマト 20 塩麹 0 ゴマ 2 0 ぼんはぜコーン 20 0 レーズン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 10 えのきだけ 10 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 0 キャベツ 30 きゅうり 10 塩昆布 2 酢 0 0 米 20 塩 0 0 昆布 2.5 0	米 45 0 玉ねぎ 40 人参 20 じゃがいも 30 鶏肉 40 ★シチュールー 0 油 1 牛乳 30 0 しらす 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 ヨーグルト 80 砂糖 10 0 レーズン 10 0
備考						

	2020.05.11 月	2020.05.12 火	2020.05.13 水	2020.05.14 木	2020.05.15 金	2020.05.16 土
昼食	ごはん 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 豚こま酢豚 切り干し大根ツナボンサラ トマト	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚チャンチャン焼き 人参のごま酢あえ キャベツ納豆	ごはん 味噌汁(なす・玉ねぎ) 魚の昆布蒸し ひじきの煮物 きゅうりスティック	ごはん 味噌汁(キャベツ・じゃが芋) 鶏肉のおろし煮 かぼちゃのそぼろ煮 しらす	ごはん 野菜カレースープ 魚のゴマ味噌がけ ブロッコリー・醤油麹胡麻和え 昆布豆	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	きな粉ヨーグルト 果物	塩せんべい 昆布	寒天人参オレンジゼリー 玄米おかき	玄米おかき レーズン	ウイナーとトックの甘辛炒め ちりめんじゃこ	醤油せんべい ちりめんじゃこ
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 0 豚肉 40 人参 20 玉ねぎ 20 酢 1 ケチャップ 3 みりん 1 片栗粉 1 砂糖 1 0 切り干し大根 5 きゅうり 10 ツナ缶 5 ごま 1 ボン酢 醤油 0 0 トマト 30 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 果物 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 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 人参 20 糸こんにゃく 10 絹さや 5 ごま 3 だし醤油 0 酢 みりん 0 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 米 20 塩 0 0 昆布 2.5	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 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 醤油 みりん 0 0 人参 20 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 0 玄米おかき 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 じゃがいも 20 0 鶏肉 30 大根 20 みりん 1 しょうゆ 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 0 しらす 10 0 玄米おかき 20 0 レーズン 10 0	米 45 0 じゃがいも 20 人参 10 玉ねぎ 10 ★パイヨン 0 カレー粉 砂糖 0 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 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 0 大豆 20 昆布 1 砂糖 醤油 だし 0 0 ★ウィンナー 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 ★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 牛乳 150 0 果物 20 0 米 20 醤油 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

2020.05.18 月		2020.05.19 火		2020.05.20 水		2020.05.21 木		2020.05.22 金		2020.05.23 土		
昼食	ごはん	○	ごはん	○	赤しそふりかけごはん	○	ごはん	○	*おにぎり	★	ごはん	○
	味噌汁(なす・油揚げ)	○	味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま)	○	味噌汁(あおさ・じゃが芋)	○	味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	○	味噌汁(もずく・豆腐)	○	シチュー	○
	鶏のさっぱり煮	青2	魚の照り焼き	ア25	魚と野菜塩麹蒸し	青24	鶏の塩麹焼き	青18	豚肉ビーフンオイスター炒	黄38	しらす	○
	ウィンナーと人参のきんぴら	伊16	もずくときゅうりの酢の物	さ89	ほうれん草の胡麻和え	黄29	人参じゃこ炒め	青1	刻み昆布の煮物	黄42	牛乳	○
	大豆のカレー炒め	ピ30	蒸し豆じゃこ和え	○	果物	○	金時豆	○	コーン納豆	黄1	果物	○
おやつ	水ようかん	白9	バナナヨーグルト	○	かき・ジャのメープルごま絡め	白19	芋けんぴ	○	ぼんはぜコーン	○	ヨーグルト	○
	玄米おかき	○	レーズン	○	塩せんべい	○	ちりめんじゃこ	○	果物	○	レーズン	○
材料	米	45	米	45	米	45	米	45	米	45	米	45
		0		0	赤しそふりかけ	0		0	ごま	2		0
	味噌	8	味噌	8		0	味噌	8	塩	0	玉ねぎ	40
	だし	0	だし	0	味噌	8	だし	0		0	人参	20
	なす	10	キャベツ	10	だし	0	かぼちゃ	20	味噌	8	じゃがいも	30
	油揚げ	8	ぶなしめじ	5	あおさ	2	玉ねぎ	10	だし	0	鶏肉	40
		0	ごま	1	じゃがいも	20		0	もずく	10	★シチュールー	0
	鶏肉	40		0		0	鶏肉	40	豆腐	15	油	1
	こんにゃく	20	魚	40	魚	40	塩麹	0		0	牛乳	30
	にんにく	1	酒 醤油 みりん	0	キャベツ	20	油	1	ビーフン	20		0
	ブロッコリー	20	砂糖	2	ぶなしめじ	10		0	豚肉	20	しらす	10
	酢 醤油 砂糖	0		0	人参	10	人参	20	ブロッコリー	15		0
	しょうが	1	もずく	20	玉ねぎ	10	じゃこ	6	もやし	10	牛乳	150
		0	きゅうり	10	にんにく	1	みりん 酒 塩	0	ねぎ	1		0
	★ウィンナー	15	塩 りんご酢	0	味噌	1	青のり	1	★ブイヨン	0	果物	20
	人参	20	砂糖 醤油	0	みりん 酒 塩麹	0	油	1	塩 オイスターソース	0		0
	玉ねぎ	20		0		0		0	ごま	2	ヨーグルト	80
	酒 みりん 醤油	0	蒸し大豆	20	ほうれん草	20	金時豆	13		0	砂糖	10
	油	1	ちりめんじゃこ	3	ごま	2	砂糖	5	昆布	2		0
	ごま	2	オリーブオイル 塩	0	醤油	1		0	人参	10	レーズン	10
		0		0	砂糖	1	芋けんぴ	15	ツナ	10		0
	水煮大豆	20	ヨーグルト	80		0		0	いんげん	5		0
	カレー粉 塩	0	バナナ	30	果物	20	ちりめんじゃこ	5	酒 砂糖 醤油 だし	0		0
	油	1	オリゴ糖	0		0		0	油	1		0
		0		0	かぼちゃ	30		0		0	納豆	20
	こしあん	40	レーズン	10	メープルシロップ	3		0	納豆	20	コーン	20
	寒天	1		0	ごま	2		0	醤油麹	0	ゴマ	2
.....	0		0		0		0		0		0	
玄米おかき	20		0	米	20		0	ぼんはぜコーン	20		0	
.....	0		0	塩	0		0	果物	20		0	
備考												

