

	2020.06.01 月	2020.06.02 火	2020.06.03 水	2020.06.04 木	2020.06.05 金	2020.06.06 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ） ○ 魚の照り焼き ア2 しらす入り粉ふき芋 子103 ワカメとツナの炒め物 黒1	ごはん ○ 味噌汁（キャベツ・しめじ・） ○ 鮭と大豆とじゃが芋の煮 黄16 きゅうりの塩昆布漬け ○ コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁（人参・ほうれん） ○ 魚の醤油麹焼き ○ 洋風切り干し大根 黒18 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁（あおさ・じゃが） ○ 鶏の塩麹焼き 青18 カレー風味の温野菜 黒20 トマト ○	ごはん ○ 鶏ひき肉のにらスープ 黒29 魚のカレームニエル 黄17 人参じゃこ炒め 青1 昆布豆 ○	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	塩せんべい ○ 昆布 ○	バナナヨーグルト ○ レーズン ○	柿・チャのメープルごま絡め 白19 韓国のり ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○	ぶどうゼリー ○ ＊ほうじ茶 ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 米 20 塩 0 昆布 2.5	米 45 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 1 じゃがいも 20 蒸し大豆 20 鮭 30 だし 酒 みりん 醤油 0 青のり 1 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 レーズン 10	米 45 味噌 8 だし 0 人参 15 ほうれん草 15 魚 40 醤油麹 0 切り干し大根 10 人参 8 にんにく 1 ★ベーコン 5 ★ブイヨン 0 しらす 10 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 海苔 2 油 1 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 20 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 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 トマト 30 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5 ぶどう 10 ぶどうジュース 90 寒天 1 ほうじ茶 0	米 45 鶏肉 15 にら 5 油 1 酒 醤油 片栗粉 塩 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 人参 0 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 大豆 20 昆布 1 砂糖 醤油 だし 0 ぶどう 10 ぶどうジュース 90 寒天 1 ほうじ茶 0	米 45 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 塩 0 しらす 10 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 80 砂糖 10 レーズン 10 0
備考						

	2020.06.08 月	2020.06.09 火	2020.06.10 水	2020.06.11 木	2020.06.12 金	2020.06.13 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ブロッコリー・しめじ) ○ ニラもやし重ね蒸し 伊5 じゃが芋厚揚げ甘辛炒め 黒30 きゅうりスティック ○	ごはん ○ コーンスープ 黄40 大豆の洋風炒め煮 黒2 かぼちゃのマリネ 給44 トマト ○	とり雑炊 ○ 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 ほうれん草おひたし ○ 蒸し豆じゃこ和え ○	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 ソーセージコロコロソテ 黒8 昆布豆 ○	ごはん ○ 味噌汁 (じゃが芋・わか) ○ 魚の煮つけ 伊1 小松菜人参ささみの胡麻 比19 キャベツ納豆 黄1	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	マカロニきな粉 パ67 レーズン ○	芋けんぴ ○ ちりめんじゃこ ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	醤油せんべい ○ ぼん菓子 ○	お誕生日ケーキ 白2 果物 ○	塩せんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 豚肉 40 もやし 30 にら 5 油 1 塩 ポン酢 0 じゃがいも 30 厚揚げ 20 醤油 1 みりん 1 酒 1 ごま 1 きゅうり 20 醤油麹 0 *マカロニ 15 きなこ 2 砂糖 3 塩 0 レーズン 10	米 45 コーン缶 50 ★ブイヨン 0 豆乳 10 パセリ 1 水煮大豆 20 人参 10 豚肉 10 ★ブイヨン 0 ケチャップ 醤油 にんにく 0 油 1 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 人参 10 きゅうり 10 酢 塩 0 油 1 トマト 30 芋けんぴ 15 ちりめんじゃこ 5 0	とり雑炊 30 味噌 8 だし 0 さつま芋 20 玉ねぎ 10 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 0 ほうれん草 20 人参 10 もやし 10 鰹節 2 醤油 だし 0 砂糖 1 0 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 3 オリーブオイル 塩 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 果物 20 0	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 鶏肉 40 こんにゃく 20 にんにく 1 ブロッコリー 20 酢 醤油 砂糖 0 しょうが 1 0 ★ウィンナー 15 じゃがいも 30 人参 20 油 1 塩 砂糖 0 0 大豆 20 昆布 1 砂糖 醤油 だし 0 0 米 20 醤油 0 0 ぼん菓子 20 0	米 45 味噌 8 だし 0 じゃがいも 15 わかめ 2 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 小松菜 15 ささみ 10 人参 10 だし醤油 0 すりごま 2 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 豆乳 8 米粉 15 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 0 果物 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 牛乳 150 0 果物 20 0 米 20 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0 0
備考						

	2020.06.15 月	2020.06.16 火	2020.06.17 水	2020.06.18 木	2020.06.19 金	2020.06.20 土
昼食	鶏のゴマ味噌煮丼 黒2 味噌汁（もずく・ねぎ・大豆の醤油炒め 黒4 きゅうりミニトマトナム ピ28	ごはん ○ 味噌汁（キャベツ・じゃ 豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 腸55 ウイナーと人参のきんぴら 伊16 きゅうりとしらす酢醤油	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁（ブロッコリー・人参 子46 魚の昆布蒸し 黒13 ちぎり豆腐おかか炒め しらす	ごはん ○ 味噌汁（豆腐・あおさ） ○ 魚の醤油麹焼き 黄24 かぼちゃのそぼろ煮 金時豆	ごはん ○ 味噌汁（白菜・えのき） ○ 鶏と大根オyster筑前煮 黒9 きんぴらごぼう 給32 *しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	大学芋 白2 韓国のり ○	ぼんはぜコーン ○ レーズン ○	バナナヨーグルト ○ プルーン ○	砂糖つまみ ○ 昆布 ○	ウイナーとトックの甘辛炒め 白1 ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 鶏肉 40 にら 10 しょうが 1 にんにく 1 砂糖 2 味噌 2 醤油 0 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 ねぎ 2 豆腐 15 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 油 1 0 海苔 2 油 1 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 じゃがいも 20 0 豚肉 30 キャベツ 20 えのきたけ 10 塩麹 にんにく 0 すりごま 1 オリーブ油 1 酢 醤油 0 0 ★ウイナー 15 人参 20 玉ねぎ 20 酒 みりん 醤油 0 油 1 ごま 2 0 きゅうり 20 しらす 5 もずく 5 寒天 0 し 酢 醤油 砂糖 塩 0 0 ぼんはぜコーン 20 0 レーズン 10 0	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 0 魚 40 0 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 豆腐 30 鰹節 1 油 1 醤油 みりん 0 0 しらす 10 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 豆腐 15 あおさ 2 0 魚 40 醤油麹 0 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 0 金時豆 13 砂糖 5 0 砂糖つまみ 20 0 昆布 2.5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 0 鶏肉 50 大根 30 ゴマ油 1 オイスターソース 0 醤油 0 砂糖 1 0 ごぼう 10 人参 20 糸こんにゃく 20 だし 醤油 みりん 0 ごま 2 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 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	米 45 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 塩 0 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						

2020.06.22 月			2020.06.23 火			2020.06.24 水			2020.06.25 木			2020.06.26 金			2020.06.27 土		
昼食	ごはん	○	ごはん	○	鶏ひじきまぜご飯	黒1	ごはん	○	ごはん	○	カレーライス	○					
	ポークビーンズ	給30	味噌汁（キャベツ・しめじ・	○	味噌汁（豆腐・わかめ）	○	味噌汁（白菜・しめじ）	○	味噌汁（かぼちゃ・玉ね	○	ヨーグルト	○					
	魚の塩麹トマトソース	腸55	魚の昆布蒸し	子46	魚の味噌煮	黄19	魚の塩麹焼き	○	高野豆腐のツナそぼろ	黒5	牛乳	○					
	青のり粉ふき芋	○	ブロッコリーと人参のごま和え	黄32	おくらかつお節和え	ピ7	ブロッコリー醤油麹胡麻和え	○	ちくわの磯辺焼き	青29	果物	○					
	果物	○	梅のり納豆	黄1	冷奴	○	トマト	○	しらすきゅうりポン酢	ピ37							
おやつ	塩せんべい	○	柿のメープルごま絡め	白19	水ようかん	白9	芋けんぴ	○	お誕生日ケーキ	白2	醤油せんべい	○					
	ブルー	○	玄米おかき	○	昆布	○	ちりめんじゃこ	○	果物	○	ちりめんじゃこ	○					
材 料	米	45	米	45	米	45	米	45	米	45	米	45					
	0	0	0	0	鶏ひき肉	30	0	0	0	0	★カレールー	0					
	豚肉	20	味噌	8	しいたけ	5	味噌	8	味噌	8	じゃがいも	30					
	大豆水煮	15	だし	0	ひじき	5	だし	0	だし	0	人参	20					
	玉ねぎ	20	キャベツ	10	砂糖	1	白菜	20	かぼちゃ	20	玉ねぎ	40					
	じゃがいも	10	ぶなしめじ	5	醤油 酒	0	ほんしめじ	10	玉ねぎ	10	豚肉	40					
	人参	10	ごま	1	ごま	1	0	0	0	0	油	1					
	★ブイヨン	0	0	0	0	0	魚	40	ツナ	30	0	0					
	トマトピューレ	0	魚	40	味噌	8	塩麹	0	高野豆腐	10	ヨーグルト	80					
	塩	0	昆布	2	だし	0	0	0	人参	20	砂糖	10					
	醤油	1	酒 塩 醤油	0	豆腐	15	ブロッコリー	30	だし	0	0	0					
	砂糖	1	0	0	わかめ	1.5	醤油麹	0	甜菜糖	2	牛乳	150					
	0	0	0	0	0	0	すりごま	2	醤油	0	0	0					
	魚	40	ブロッコリー	20	0	0	0	0	0	0	果物	20					
	酒	0	人参	10	魚	40	0	0	0	0	0	0					
	塩麹	0	ごま	2	しょうが	1	トマト	30	★ちくわ	30	0	0					
	トマト	20	醤油麹	0	味噌	5	0	0	片栗粉	1	米	20					
	0	0	砂糖	1	砂糖	3	芋けんぴ	15	カレー粉	青のり	0	醤油	0				
	じゃがいも	20	0	0	酒	2	0	0	0	0	0	0	0				
	青のり	1	納豆	20	みりん	1	ちりめんじゃこ	5	しらす	10	ちりめんじゃこ	5					
塩	0	梅干し	0	0	0	0	0	きゅうり	10	0	0						
0	のり	1	0	おくら	20	0	0	ポン酢	0	0	0						
果物	20	醤油麹	0	かつお節	0	0	0	0	0	0	0						
0	ゴマ	2	0	醤油	0	0	0	豆乳	8	0	0						
米	20	0	0	0	0	0	0	米粉	15	0	0						
塩	0	かぼちゃ	30	豆腐	20	0	0	ベーキングパウダー	0	0	0						
0	メープルシロップ	3	0	醤油麹	0	0	0	りんごジュース	9	0	0						
0	ごま	2	0	すりごま	2	0	0	あぶら	6	0	0						
0	0	0	0	0	0	0	0	甜菜糖	2	0	0						
0	玄米おかき	20	0	こしあん	40	0	0	メープルシロップ	3	0	0						
0	0	0	0	寒天	1	0	0	ジャム	3	0	0						
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
0	0	0	0	昆布	2.5	0	0	果物	20	0	0						
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
備考																	

	2020. 06. 29 月	2020. 06. 30 火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (キャベツ・しめじ・魚のハーブムニエル 黄34 なすズッキーニ味噌炒め さ44 きゅうりスティック ○	ごはん ○ 野菜カレースープ 赤25 魚のソテー味噌ソース ピ17 トマトの南蛮漬け ア54 金時豆 ○				
おやつ	バナナヨーグルト ○ 醤油せんべい ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 塩せんべい ○				
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	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				
料	魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 豚肉 30 玉ねぎ 10 なす 20 ズッキーニ 10 油 1 味噌 5 砂糖 2 醤油 酒 0 しょうが 片栗粉 0 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 0 米 20 醤油 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 トマト 30 玉ねぎ 15 青じそ 1 酢 塩 0 砂糖 2 オリーブ油 1 0 金時豆 13 砂糖 5 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				
備考						