

	月	火	2020.07.01 水	2020.07.02 木	2020.07.03 金	2020.07.04 土
昼食			ごはん ○ 豚汁 ア66 ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47 ウイナーと人参のきんぴら 伊16 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・ご ○ 魚の塩麹焼き ○ 刻み昆布の煮物 黄42 コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ ○ 魚の昆布蒸し 子46 しらす入り粉ふき芋 子103 おくら梅かつお節和え ○	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ			玄米おかき ○ 昆布 ○	砂糖つまみ ○ ちりめんじゃこ ○	チーズカップケーキ ○ プルーン ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料			米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 10 豚肉 20 にんじん 5 豆腐 10 酒 みりん 0 ごぼう 10 ねぎ 2 油 0.5 0 ピーマン 10 ねぎ 5 鶏肉 20 人参 10 酒 塩 0 油 2 りんご酢 砂糖 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 トマト 30 0 玄米おかき 20 0 昆布 2.5	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 20 玉ねぎ 10 ごま 1 0 魚 40 塩麹 0 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 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 ほうれん草 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 0 おくら 20 梅干し 0 かつお節 0 だし 0 0 *小麦粉 20 豆乳 15 砂糖 10 チーズ 5 油 5 ベーキングパウダー 塩 0 0 プルーン 10 0	米 45 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★パイオン 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						

	2020.07.06 月	2020.07.07 火	2020.07.08 水	2020.07.09 木	2020.07.10 金	2020.07.11 土
昼食	ごはん 味噌汁(ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ・人参・ごま) 魚のカレー・ムニエル かぼちゃのいとこ煮 キャベツの浅漬け	鮭すし 七夕そうめん 鶏の塩麹焼き トマト 果物	ごはん 野菜スープ タンポポチキン 大豆ツナサラダ もずくときゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 魚の煮つけ ほうれん草もやし胡麻和え ミニトマト納豆	ごはん 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・しめじ・ごま) 豚とゴボウのさっと煮 じゃが芋ベーコン しらす	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 バナナ	きらきらゼリー 塩せんべい	ぼん菓子 昆布	お誕生日ケーキ 果物	お誕生日ケーキ 果物	塩せんべい ちりめんじゃこ
材	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 片栗粉 5 塩 カレー粉 0 油 2 にんにく 1 0 かぼちゃ 30 小豆水煮 10 酒 0 醤油 0 0 キャベツ 30 きゅうり 10 塩昆布 2 酢 0 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 バナナ 40 0	米 45 鮭 15 きゅうり 20 ごま 1 すし酢 0 0 *そうめん 20 コーン缶 10 おくら 10 *焼きふ 2 めんつゆ 0 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 0 トマト 30 0 果物 20 0 人参 20 オレンジジュース 90 粉寒天 2 オリゴ糖 1 レモン 1 ゼラチン 0 0 米 20 塩 0 0	米 45 0 ★パイオン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 0 鶏肉 30 かぼちゃ 20 すし酢 カレー粉 0 トマトチップ 塩 0 にんにく しょうが 0 0 大豆水煮 15 ツナ缶 8 玉ねぎ 5 人参 5 オリゴ糖 1 油 1 塩 酢 パセリ 片栗粉 0 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 0 ぼん菓子 20 0 昆布 2.5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 0 納豆 20 ミニトマト 20 塩麹 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 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 1 0 豚肉 30 ごぼう 30 ねぎ 20 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 0 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 だし 0 青のり 1 酒 醤油 みりん 0 0 しらす 10 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
備考						

	2020.07.13 月	2020.07.14 火	2020.07.15 水	2020.07.16 木	2020.07.17 金	2020.07.18 土
昼食	ごはん 味噌汁(じゃが芋・人参・ごぼう) 麻婆茄子 かぼちゃと豆のサラダ 梅おかか納豆	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚チャンチャン焼き 厚揚げとなす煮物 ミニトマト	ごはん 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 豚肉ビーフンオイスター炒め ひじきの煮物 しらす	ごはん 味噌汁(ほうれん草・白菜・ピーマン) 魚のソテー味噌ソース 大豆のカレー炒め 果物	赤しそふりかけごはん *ぶっかけそうめん 魚の醤油麹焼き しらすきゅうりポン酢 金時豆	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物
おやつ	みかん寒天 醤油せんべい	ウイナーとトックの甘辛炒め ちりめんじゃこ	バナナヨーグルト レーズン	芋けんぴ 韓国のり	お誕生日ケーキ 果物	ヨーグルト レーズン
材料	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 10 人参 10 ごぼう 10 0 豚肉 30 なす 20 にんにく しょうが 0 ねぎ 1 醤油 1 砂糖 片栗粉 酒 1 油 1 0 かぼちゃ 25 ひよこ豆・いんげん豆・大豆・青大豆 15 ねりごま 3 醤油麹 0 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 0 米 20 醤油 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 厚揚げ 20 なす 15 砂糖 1 醤油 1 油 1 0 ミニトマト 20 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 0 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 0 ビーフン 20 豚肉 20 ブロッコリー 15 もやし 10 ねぎ 1 0 ★パイヨン 0 塩 オイスターソース 油 0 ごま 2 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 しらす 10 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 0 レーズン 10	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 白菜 10 ごま 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 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 果物 20 0 芋けんぴ 15 0 海苔 2 油 1 塩 0 0	米 45 赤しそふりかけ 0 0 *そうめん 20 コーン缶 5 ツナ 10 トマト 20 オクラ 10 めんつゆ 0 0 魚 40 醤油麹 0 0 しらす 10 きゅうり 10 ポン酢 0 0 金時豆 13 砂糖 5 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 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★パイヨン 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						

	2020.07.20 月	2020.07.21 火	2020.07.22 水	2020.07.23 木	2020.07.24 金	2020.07.25 土
昼食	ごはん ○ 野菜カレースープ 赤25 魚のハーブムニエル 黄34 大豆の醤油炒め 黒4 キャベツ納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) ○ 豚じゃが 伊8 きんぴら ○ きゅうりミニトマトナムル ピ28	ごはん ○ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) ○ 魚の塩麹焼き ○ カレー風味のジャマポテ さ23 ブロッコリー醤油麹胡麻和え ○			カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	水ようかん 白9 塩せんべい ○	フルーツヨーグルト ○ プルーン ○	お誕生日ケーキ 白25 果物 ○			醤油せんべい ○ 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 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 こしあん 40 寒天 1 0 米 20 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 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 きんぴら 30 0 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 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 プルーン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 0 魚 40 塩麹 0 0 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 玉ねぎ 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 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 醤油 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2020.07.27 月	2020.07.28 火	2020.07.29 水	2020.07.30 木	2020.07.31 金	土
昼食	ごはん ○ 冬瓜スープ ピ40 枝豆ハンバーグ 給84 ちくわの磯辺焼き 青29 きゅうりスティック ○	ごはん ○ 味噌汁(あおさ・じゃが芋) ○ 青梗菜の豚味噌炒め さ35 かぼちゃのそぼろ煮 黄24 果物 ○	ビビンバごはん 給71 味噌汁(白菜・えのき) ○ 魚の煮つけ 伊10 蒸し豆ベーコン 黄13	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) ○ 魚の味噌煮 黄19 ワカメとツナの炒め物 黒17 冷奴 ○	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・キャベツ) ○ 魚の照り焼き ア25 人参のごま酢あえ 子99 モロヘイヤ納豆 ○	
おやつ	南部せんべい ○ 韓国のり ○	醤油せんべい ○ ちりめんじゃこ ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 ぼん菓子 ○	ぼんはぜコーン ○ 昆布 ○	お誕生日ケーキ 白25 果物 ○	
材 料	米 45 0 冬瓜 20 鶏肉 15 おくら 5 ねぎ 1 しょうが 1 だし 塩 油 0 0 豚肉 30 豆腐 20 米粉 2 枝豆 15 ごま 1 油 2 味噌 3 砂糖 3 0 ★ちくわ 30 片栗粉 1 カレー粉 青のり 0 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 0 海苔 2 油 1 塩 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 20 0 チンゲンサイ 20 豚肉 20 人参 10 玉ねぎ 15 油 2 味噌 8 醤油 酒 0 砂糖 2 しょうが 1 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 0 果物 20 0 米 20 醤油 0 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 豚肉 30 えのきたけ 10 人参 10 大根 10 ほうれん草 10 もやし 10 ごま 1 油 1 だし 酒 醤油 0 砂糖 1 味噌 1 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 人参 20 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 0 ぼん菓子 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 20 玉ねぎ 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 豆腐 20 醤油麹 0 すりごま 2 0 ぼんはぜコーン 20 0 昆布 2.5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 10 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 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 モロヘイヤ 20 醤油麹 0 ごま 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	
備 考						