

	月	火	水	木	金	2020.08.01 土
昼食						ハヤシライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ						醤油せんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材料						米 45 ★ハヤシライス 0 豚肉 40 玉ねぎ 40 人参 25 油 0.5 0 ヨーグルト 100 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						

	2020.08.03 月	2020.08.04 火	2020.08.05 水	2020.08.06 木	2020.08.07 金	2020.08.08 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ・人参・ごま) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 かぼちゃと小豆の胡麻和ｼ 黄28 しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 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 ○ 大豆の甘辛揚げ焼き 青13	おかかごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・人参・ごま) ○ 豚こま酢豚 青17 きゅうりとツナの酢の物 ピ20 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) ○ 魚の煮つけ 伊10 ワカメとちくわのきんぴら 黄21 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ・醤油麹胡麻和え ○	ごはん ○ 野菜カレースープ 赤25 魚の塩麹焼き ○ 洋風切り干し大根 黒18 おくらとトマトの中華サラダ ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	砂糖つまみ ○ ちりめんじゃこ ○	きな粉ヨーグルト ○ バナナ ○	ｶﾁｬのﾒｰﾌﾟﾙごま絡め 白19 昆布 ○	大豆チーズ焼き 白17 レーズン ○	ニラと人参の焼うどん 赤16 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 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ 20 人参 20 ごま 2 0 鶏肉 40 こんにゃく 20 にんにく 1 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ 20 酢 醤油 砂糖 0 しょうが 1 0 かぼちゃ 30 小豆 10 すりごま 2 砂糖 塩 0 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 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 さつまいも 20 玉ねぎ 10 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 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 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 バナナ 40 0	米 45 鰹節 1 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 10 人参 10 ごぼう 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 きゅうり 20 ツナ 10 酢 醤油 みりん 0 0 果物 20 0 かぼちゃ 30 ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ 3 ごま 2 0 昆布 2.5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ 30 醤油麹 0 すりごま 2 0 大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 レーズン 10 0	米 45 0 じゃがいも 20 人参 20 玉ねぎ 10 ★ﾌﾞｲﾔﾝ 0 カレー粉 砂糖 0 0 魚 40 塩麹 0 0 切り干し大根 10 人参 8 にんにく 1 ★ﾍﾞｰｺﾝ 5 ★ﾌﾞｲﾔﾝ 0 0 おくら 15 トマト 20 ぼん酢 0 ゴマ油 0 0 *うどん 25 豚肉 5 人参 20 ニラ 25 もやし 10 油 1 だし 醤油 鰹節 0 0 海苔 2 油 1 塩 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 0 ヨーグルト 100 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						

	2020.08.10 月	2020.08.11 火	2020.08.12 水	2020.08.13 木	2020.08.14 金	2020.08.15 土
昼食		ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま ○ カレー肉豆腐 青23 ワカメとツナの炒め物 黒17 果物 ○	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・玉ねぎ・さ 子46 魚の昆布蒸し 黒8 ソーセージコロコロソーテー 黒8 ほうれん草もやし胡麻和え給24	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・白菜) ○ 筑前煮 さ17 かぼちゃ胡麻和え ア52 ミニトマト納豆 黄1	*夏やさいカレー ★ 豆とキャベツのスープ 黄20 しらす入り粉ふき芋 子103 ピクルス 伊13	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		水ようかん 白9 塩せんべい ○	バナナヨーグルト ○ ブルーネ ○	スティック野菜 ○ 砂糖つまみ ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28 ぼんはぜコーン ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材 料		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 豆腐 30 玉ねぎ 10 カレー粉 酒 0 ねぎ 1 油 1 醤油 1 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 0 果物 20 0 こしあん 40 寒天 1 0 米 20 塩 0 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 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 ★ウィンナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 0 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 0 ブルーネ 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 白菜 15 0 鶏肉 30 人参 25 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 2 0 かぼちゃ 30 ごま 3 0 納豆 20 ミニトマト 20 塩麹 0 ゴマ 2 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 砂糖つまみ 20 0	米 45 豚ひき肉 40 玉ねぎ 20 トマト 20 人参 15 なす 10 コーン缶 10 ★カレールー 1 油 1 にんにく 0 0 キャベツ 10 玉ねぎ 10 7 *ひよこ豆・いんげん豆・大豆水煮 5 ビーフン 5 ★ブイヨン 0 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 0 大根 10 きゅうり 10 人参 15 ローリエ すし酢 0 0 果物 20 ヨーグルト 70 粉寒天 0 0 ぼんはぜコーン 20 0	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 100 砂糖 10 0 レーズン 10 0
備 考						

	2020.08.17 月	2020.08.18 火	2020.08.19 水	2020.08.20 木	2020.08.21 金	2020.08.22 土
昼食	ごはん ザワークラウトスープ 魚の照り焼き カレー風味粉ふき芋 梅おかか納豆	ツナトマト丼 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 冬瓜鶏肉塩麹煮 小松菜人参ささみの胡麻和	おかかごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 魚のしょうが煮 塩麹ポテトサラダ 果物	ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) 魚の醤油麹焼き なすポン酢炒め 金時豆	ごはん 味噌汁(大根・玉ねぎ・わか ゴーヤチャンプル かぼちゃと豆のサラダ しらす	ハヤシライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	南部せんべい 昆布	柿の葉のメープルごま絡め ちりめんじゃこ	フルーツヨーグルト 醤油せんべい	大豆チーズ焼き 韓国のり	米粉バナナケーキ レーズン	醤油せんべい ちりめんじゃこ
材 料	米 45 0 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 5 ★ブイヨン 0 塩 0 オリーブ油 0 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 0 じゃがいも 30 カレー粉 0 塩 0 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 0 昆布 2.5 0	米 45 ツナ 20 トマト 30 酒 醤油 みりん 0 油 1 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 0 冬瓜 20 鶏肉 30 塩麹 だし 塩 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 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 鰹節 1 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 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 果物 20 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 米 20 醤油 0 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 醤油麹 0 0 なす 15 ポン酢 しょうが 0 ゴマ油 1 0 金時豆 13 砂糖 5 0 大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 海苔 2 油 1 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 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 鰹節 0 チーズ 5 0 かぼちゃ 30 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 しらす 10 0 米粉 10 オートミール 5 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	米 45 ★ハヤシライス 0 豚肉 40 玉ねぎ 40 人参 25 油 0.5 0 ヨーグルト 100 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						

	2020.08.24 月	2020.08.25 火	2020.08.26 水	2020.08.27 木	2020.08.28 金	2020.08.29 土
昼食	鶏ひじきまぜご飯 黒16 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・伊10 魚の煮つけ 伊10 人参しりしり 黄23	ごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) ○ 魚の塩麹焼き ○ 大豆の醤油炒め 黒4 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・人参・ごま) ○ 魚のおろし煮 ○ ウィンナーと人参のきんぴら 伊16 昆布豆 ○	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) ○ 魚のカレームニエル 黄17 じゃが芋厚揚げ甘辛炒め 黒30 キャベツ納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(なす・ほうれん草・青11 豚と玉ねぎの味噌炒め 青11 ラタトゥイユ ○ トマトとわかめのサラダ ピ28	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	寒天人参オレンジゼリー 白29 塩せんべい ○	ぼんはぜコーン ○ 昆布 ○	きな粉ヨーグルト ○ ブルーネ ○	醤油せんべい ○ ちりめんじゃこ ○	蓮根とチーズのかさね焼き ○ 韓国のり ○	塩せんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 鶏ひき肉 30 しいたけ 5 ひじき 5 ごぼう 5 砂糖 1 醤油 酒 0 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 わかめ 2 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 人参 25 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 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 0 魚 40 塩麹 0 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 果物 20 ぼんはぜコーン 20 0 昆布 2.5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 0 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 0 ★ウィンナー 20 人参 25 玉ねぎ 20 酒 みりん 醤油 0 油 1 ごま 2 0 大豆 20 昆布 1 砂糖 醤油 だし 0 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 ブルーネ 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 わかめ 2 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 30 厚揚げ 20 醤油 1 みりん 1 酒 1 ごま 1 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 米 20 醤油 0 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 ほうれん草 15 ごま 2 0 豚肉 20 エリンギ 20 玉ねぎ 20 片栗粉 2 オリーブ油 1 酒 塩 0 砂糖 1 味噌 5 0 ラタトゥイユ 30 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 0 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 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 25 玉ねぎ 35 豚肉 40 油 1 0 ヨーグルト 100 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						

	2020.08.31 月	火	水	木	金	土
昼食	おかかごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・いりご) ○ バンバンジー 給28 高野豆腐の煮物 黒33 しらす ○					
おやつ	バナナヨーグルト ○ プルーン ○					
材 料	米 45 鰹節 1 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 あおさ 2 0 ささみ 20 もやし 30 きゅうり 20 ツナ缶 10 ごま 1 醤油 味噌 0 0 高野豆腐 8 鶏ひき肉 20 ねぎ 5 砂糖 1 中華だし 0 リンゴ酢 片栗粉 しょうが 0 塩 醤油 酒 油 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					
備 考						