

	2021.01.04 月	2021.01.05 火	2021.01.06 水	2021.01.07 木	2021.01.08 金	2021.01.09 土
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐・あおさ) 松風風和風ハンバーグ ほうれん草の磯辺あえ しらす	ごはん 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) 魚のしょうが煮 カレー風味のジャーマンポテト キャベツ納豆	ごはん 味噌汁(ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) 魚の塩焼き ウィンナーと人参のきんぴら 果物	ごはん 七草豆腐スープ 豚とゴボウのさっと煮 人参しりしり 昆布豆	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 魚のソテー味噌ソース 大豆の洋風炒め煮 きゅうりスティック	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	お麩スナック 果物	蓮根とチーズのかさね焼き 韓国のり	水ようかん 玄米ぼん煎餅	みかんヨーグルト	蒸しパン ブルー	焼塩せんべい ちりめんじゃこ
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 0 鶏ひき肉 30 長ネギ 5 おから 3 味噌 2 すりごま 1 砂糖 1 しょうが 塩 0 0 ほうれん草 30 きざみのり 1 醤油 1 だし 0 0 しらす 10 0 *焼きふ 5 ごま油 1 塩 0 青のり 1 0 果物 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 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 ★ベーコン 5 玉ねぎ 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 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 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 塩 0 0 ★ウィンナー 20 人参 25 玉ねぎ 20 酒 みりん 醤油 0 ごま 2 0 果物 20 0 こしあん 40 寒天 1 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 0 七草 20 豆腐 15 ★ちくわ 20 塩 0 だし 0 ごま 2 0 豚肉 30 ごぼう 30 ねぎ 20 しょうが 1 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 大豆 20 昆布 1 砂糖 醤油 だし 0 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつま芋 20 玉ねぎ 10 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 人参 10 豚肉 10 ★ブイヨン 0 チャップ 醤油 にんにく 0 油 1 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0 米粉 10 オートミール 5 砂糖 5 豆乳 20 レーズン 5 ベーキングパウダー 0 0 ブルー 10 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 米油 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備 考						

	2021.01.11 月	2021.01.12 火	2021.01.13 水	2021.01.14 木	2021.01.15 金	2021.01.16 土
昼食		おかかごはん 白菜きのご春雨スープ 魚のカレームニエル かぼちゃ胡麻和え トマト	ごはん 味噌汁(なす・玉ねぎ・わかめ) おでん風煮物 春菊ごま味噌和え しらす	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚の醤油麹焼き きんぴられんこん 梅おかか納豆	ごはん 豆とトマトのスープ 豚肉のリンゴソース煮 ツナコーンパン ブロッコリー・醤油麹胡麻和え	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物
おやつ		大学芋 ちりめんじゃこ	焼塩せんべい 果物	芋けんぴ	梅のだし汁ご飯 昆布	ヨーグルト
材 料		米 45 鰹節 1 0 白菜 30 しいたけ 10 春雨 5 豆腐 15 酒 だし 0 片栗粉 塩 0 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 かぼちゃ 30 ごま 3 0 トマト 30 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 油 1 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 10 わかめ 2 0 大根 30 こんにゃく 20 厚揚げ 20 ★ちくわ 10 だし 0 醤油 0 酒 0 砂糖 1 0 春菊 20 ゴマ 3 味噌 1 みりん 1 だし 0 0 しらす 10 0 米 20 塩 0 米油 0 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 40 醤油麹 0 0 れんこん 20 人参 20 ピーマン 10 だし 醤油 0 みりん 0 ごま 2 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0 芋けんぴ 15 0	米 45 0 ひよこ豆・いんげん豆・大豆・青大豆 15 ★ウィンナー 15 玉ねぎ 10 じゃがいも 10 トマト水煮缶 20 ★パイヨン 0 油 0 塩 砂糖 0.5 0 0 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 0 * ホットケーキミックス 20 コーン 10 ツナ 10 プレーンヨーグルト 10 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 0 米 20 梅干し 0 のり 1 しらす 5 0 昆布 2.5 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 100 砂糖 10 0
備考						

	2021.01.18 月	2021.01.19 火	2021.01.20 水	2021.01.21 木	2021.01.22 金	2021.01.23 土
昼食	ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・魚のハーブムニエル) ワカメとちくわのきんぴら ミニトマト	○ ○ 黄34 黄21 ○	鮭と根菜の炊き込みごはん 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 豚野菜塩麹炒め 大豆のカレー炒め 果物	○ ○ 赤6 ピ30 ○	○ ○ 子34 黄42 ○	○ ○ ○ ○ ○
おやつ	みかん寒天 玄米ゴマせんべい	白28 ○	スティック野菜 サラダチキン	○ ○	白27 ○	白25 ○
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 わかめ 2 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 ミニトマト 20 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 0	米 45 鮭と根菜の炊き込みごはん 30 0 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 0 豚肉 30 もやし 10 キャベツ 20 しょうが 1 酒 醤油 塩麹 0 油 1 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 果物 20 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 鶏むね肉 20 塩 0 砂糖 0.5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 15 玉ねぎ 10 ごぼう 10 0 魚 40 豆腐 20 えのきたけ 10 玉ねぎ 20 人参 10 白菜 20 油 1 片栗粉 1 だし醤油 0 砂糖 1 酒 酢 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 金時豆 13 0 ヨーグルト 80 プルーン 10 レーズン 10 オリゴ糖 1	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 ほんしめじ 5 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 0 小松菜 20 人参 20 油揚げ 10 醤油 酒 みりん 0 鰹節 1 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 0 じゃがいも 30 片栗粉 5 砂糖 4 酒 醤油 0 0 大豆 10 塩 0 酢 0 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 なめこ 20 あおさ 2 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 0 かぼちゃ 30 いんげん豆・大豆・青大豆 15 ねりごま 3 醤油麹 0 0 キャベツ 30 きゅうり 10 塩昆布 2 酢 0 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 ジャム 5 メープルシロップ 3	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 100 砂糖 10 0
備 考						

	2021.01.25 月	2021.01.26 火	2021.01.27 水	2021.01.28 木	2021.01.29 金	2020.01.30 土
昼食	ごはん ザワークラウトスープ 魚の煮つけ 大豆の甘辛揚げ焼き アロカリと人参のごま和え	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚の昆布蒸し 塩麹ポテトサラダ コーン納豆	ツナトマト丼 味噌汁(豆腐・あおさ) さつまいも鶏肉の煮物 大根のおかか炒め	ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) 魚のゴマ味噌がけ じゃが芋厚揚げ甘辛炒め 果物	ごはん わかめとコーンのスープ 豚こま酢豚 大豆の醤油炒め ほうれん草の胡麻和え	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	スイートポテト 干し柿	ウイナーとザワークラウト炒め みかん	玄米おかき ちくわ	きな粉ヨーグルト	麻糬団子のみたらしあん ちりめんじゃこ	玄米ぼん煎餅 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 10 ★ブイヨン 0 塩 0 オリーブ油 0 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 0 さつまいも 30 豆乳 10 メープルシロップ 1 塩麹 ごま 0 0 柿 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 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 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 ★ウイナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0 0 みかん 30 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 豆腐 15 あおさ 2 0 鶏肉 30 さつまいも 50 しょうが 1 醤油 0 砂糖 1 油 1 0 大根 30 油 1 醤油 塩 鰹節 0 0 玄米おかき 20 0 ★ちくわ 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 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 じゃがいも 30 厚揚げ 20 醤油 1 みりん 1 酒 1 ごま 1 0 果物 20 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 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 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 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 0 かぼちゃ 30 食塩 醤油 0 砂糖 3 片栗粉 2 0 ちりめんじゃこ 5	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 玄米 5 米 15 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備 考						