

	2021.02.01 月	2021.02.02 火	2021.02.03 水	2021.02.04 木	2021.02.05 金	2021.02.06 土
昼食	梅おかかごはん ○ 味噌汁（ブロッコリー・玉ねぎ）○ 魚のカレームニエル 黄17 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 トマト ○	大豆の炊き込みごはん 黄50 雷汁 黄51 ソーセージコロコロソテ 黒8 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（じゃが芋・あお）○ 魚の照り焼き ア25 洋風切り干し大根 黒18 ほうれん草もやし胡麻和 給24	ごはん ○ 味噌汁（白菜・しめじ）○ 魚の塩麹焼き ○ さつま芋のきんぴら 比26 コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁（かぶ・油揚げ）○ 大根と鶏の味噌煮 黒31 人参のごま酢あえ 子99 蒸し豆ベーコン 黄13	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	玄米ぼん煎餅 ○ 果物 ○	きな粉クッキー 白7 レーズン ○	みかんヨーグルト ○	かぼちゃパン 白28 蒸し大豆 ○	焼きおにぎり ○ 韓国のり ○	ヨーグルト ○
材料	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 0 油 2 にんにく 1 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 だし 0 甜菜糖 2 醤油 0 トマト 30 玄米 5 米 15 塩 0 果物 20	米 45 大豆水煮 10 しらす 5 ひじき 2 人参 10 塩 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 玉ねぎ 10 大根 10 ごぼう 10 油 1 ★ウィンナー 15 じゃがいも 30 人参 25 塩 砂糖 0 果物 20 きな粉 16 片栗粉 5 砂糖 6 豆乳 10 レーズン 10	米 45 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 あおさ 2 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 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 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1	米 45 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 魚 40 塩麹 0 さつまいも 20 油 1 砂糖 1 みりん 0 ごま 1 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 かぼちゃ 30 片栗粉 10 塩 0 大豆 10 塩 0 酢 0	米 45 味噌 8 だし 0 かぶ 20 油揚げ 10 鶏肉 30 大根 30 しいたけ 5 味噌 2 醤油 0 砂糖 1 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 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 米 20 醤油 砂糖 0 海苔 2 油 1 塩 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 100 砂糖 10
備考						

	2021.02.08 月	2021.02.09 火	2021.02.10 水	2021.02.11 木	2021.02.12 金	2021.02.13 土
昼食	ごはん 味噌汁（もずく・豆腐） 魚の塩麹トマトソース ひじきの煮物 きゅうりスティック	ごはん 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ） 魚チャンチャン焼き 大豆のカレー炒め トマト	ごはん 味噌汁（ほうれん草・な） 鶏肉のトマト煮 人参じゃこ炒め 果物		ごはん 豆とキャベツのスープ ニラもやし重ね蒸し ブロッコリー・醤油麹胡麻和え 梅のり納豆	ごはん シチュー しらす 牛乳 果物
おやつ	抹茶のメーブルごま絡め ちりめんじゃこ	米粉バナナケーキ プルーン	豆乳寒天 玄米おかき		大豆チーズ焼き 玄米ゴマせんべい	ヨーグルト
材料	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 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 きゅうり 20 醤油麹 0 かぼちゃ 30 メーブルシロップ 3 ごま 2 ちりめんじゃこ 5	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 魚 40 油 2 キャベツ 15 人参 15 ぶなしめじ 5 もやし 10 味噌 8 酒 みりん 0 砂糖 4 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 トマト 30 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 プルーン 10	米 45 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 なす 15 ごま 2 鶏肉 40 玉ねぎ 20 トマト水煮缶 20 ★ブイヨン 0 砂糖 0 油 1 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 果物 20 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 玄米おかき 20		米 45 キャベツ 10 玉ねぎ 10 ★ウィンナー 7 いんげん豆・大豆水煮 7 ★ブイヨン 0 豚肉 40 もやし 30 にら 5 油 1 塩 ポン酢 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麹 0 ゴマ 2 大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0	米 45 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 しらす 10 牛乳 150 果物 20 ヨーグルト 100 砂糖 10
備考						

	2021.02.15 月	2021.02.16 火	2021.02.17 水	2021.02.18 木	2021.02.19 金	2021.02.20 土
昼食	ごはん 味噌汁（白菜・えのき） 豚と玉ねぎの味噌炒め かぼちゃ胡麻和え しらす海苔納豆	ごはん 味噌汁（小松菜・人参・ごぼう） 魚のしょうが煮 じゃが芋ベーコン トマトとわかめのサラダ	赤しそふりかけごはん 味噌汁（豆腐・あおさ） 魚の醤油麹焼き 小松菜の醤油炒め 果物	ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・わかめ） 鶏のカレー醤油煮 ほうれん草の胡麻和え しらす	*おにぎり 味噌汁（白菜・しめじ） 魚の昆布蒸し 厚揚げとなす煮物 大豆の甘辛揚げ焼き	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	ウィンナーとトクの甘辛炒め 昆布	お粥（しらす・梅おかか）	寒天人参オレンジゼリー 南部せんべい	ドライフルーツヨーグルト	スティック野菜 サラダチキン	焼塩せんべい ちりめんじゃこ
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 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 かぼちゃ 30 ごま 3 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 0 ★ウィンナー 15 トク 30 人参 10 ごぼう 10 醤油 みりん 0 胡麻油 0.5 0 昆布 2.5	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 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 0 だし 0 青のり 1 酒 醤油 みりん 0 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 0 おかゆ 60 しらす 5 鰹節 1 梅干し 0 0	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 0 魚 40 醤油麹 0 0 小松菜 20 人参 20 ★ちくわ 10 醤油 1 油 1 0 果物 20 0 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 0 *小麦 10 0 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 わかめ 2 0 鶏肉 40 人参 20 醤油 みりん カレー粉 0 油 1 0 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 0 しらす 10 0 ヨーグルト 80 プルーン 10 レーズン 10 オリゴ糖 1 0	米 45 しらす 3 ごま 1 きざみのり 0.5 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 厚揚げ 20 なす 15 砂糖 1 醤油 1 油 1 0 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 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	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						

	2021.02.22 月	2021.02.23 火	2021.02.24 水	2021.02.25 木	2021.02.26 金	2021.02.27 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（なす・ほうれん ○ ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47 ワカメとツナの炒め物 黒1 きゅうりミニトマトナム ピ28		ごはん ○ 味噌汁（さつま芋・玉ね ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 大豆の醤油炒め 黒4 キャベツのかつお煮 子99	ごはん ○ 味噌汁（大根・油揚げ・ ○ 魚の煮つけ 伊1 しらす入り粉ふき芋 子103 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（もずく・えのき ○ カレー肉豆腐 青23 ちくわの磯辺焼き 青29 キャベツ納豆 黄1	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	焼塩せんべい ○ 果物 ○		きな粉ヨーグルト ○	芋けんぴ ○	ビーフンスープ 黄53 玄米ぽん煎餅 ○	ヨーグルト ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 なす 15 ほうれん草 15 ごま 2		米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 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 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 キャベツ 30 鰹節 2 醤油 0	米 45 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 魚 40 酒 みりん 醤油 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 果物 20 芋けんぴ 15	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 豚肉 30 豆腐 30 玉ねぎ 10 カレー粉 酒 0 ねぎ 1 油 1 醤油 1 片栗粉 1 カレー粉 青のり 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麴 0 ゴマ 2	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 100 砂糖 10
料	りんご酢 砂糖 醤油 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 米 20 塩 0 米油 0 果物 20		ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1		玄米 5 米 15 塩 0	
備考						