

	月	火	水	2021.04.01 木	2021.04.02 金	2021.04.03 土
昼食				ごはん ○ 野菜スープ 給45 魚のカレームニエル 黄17 かぼちゃ胡麻和え ア52 トマト ○	鶏ひじきまぜご飯 黒16 味噌汁(人参・ほうれん草) ○ 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 スティック野菜 ○	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ				どら焼き 米21 ちりめんじゃこ ○	ビーフンスープ 黄53	ヨーグルト ○
材料				米 45 0 ★パイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 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 米粉 30 豆乳 15 油 3 ベーキングパウダー 塩 0 メープルシロップ 3 砂糖 2 茹で小豆 10 0 ちりめんじゃこ 5 0	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 人参 15 ほうれん草 15 0 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 だし 0 甜菜糖 2 醤油 0 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 ビーフン 10 鶏肉 20 小松菜 10 中華だし 0 塩 0 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						

	2021.04.05 月	2021.04.06 火	2021.04.07 水	2021.04.08 木	2021.04.09 金	2021.04.10 土
昼食	梅おかかごはん 味噌汁(白菜・えのき) 魚の塩麹トマトソース 大豆の醤油炒め キャベツの浅漬け	ごはん 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 豆腐ハンバーグ じゃが芋ベーコン いかなごのくぎ煮	ごはん 味噌汁(ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) 魚の味噌煮 ワカメとちくわのきんぴら かぼちゃと豆のサラダ	ごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 豚じゃが ほうれん草もやし胡麻和え コーン納豆	ごはん 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) 魚のゴマ味噌がけ 大豆の洋風炒め煮 果物	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	玄米ぼん煎餅 果物	スティック野菜 サラダチキン	みかんヨーグルト	焼塩せんべい レーズン	りんごのパウダーケーキ ブルーベリー	焼塩せんべい ちりめんじゃこ
材 料	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 キャベツ 30 きゅうり 10 塩昆布 2 酢 0 玄米 5 米 15 塩 0 果物 20	米 45 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 鶏ひき肉 30 豆腐 20 ひじき 2 ねぎ 5 片栗粉 10 おから 5 油 0.5 しょうが 醤油 みりん じゃがいも 30 ★ベーコン 5 だし 0 青のり 1 酒 醤油 みりん いかなごのくぎ煮 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 鶏肉 20 塩 0 砂糖 0.5	米 45 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 玉ねぎ 10 ごま 2 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 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 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1	米 45 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 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 油 1 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 米 20 塩 0 レーズン 10	米 45 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 魚 40 米粉 2 しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 水煮大豆 20 人参 10 豚肉 10 ★ブイヨン 0 トマトケチャップ 醤油 にんにく 0 油 1 果物 20 *小麦粉 15 オートミール 5 砂糖 5 りんご 20 豆乳 20 油 3 ブルーベリー 10	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 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 20 米 20 塩 0 ちりめんじゃこ 5
備 考						

	2021.04.12 月	2021.04.13 火	2021.04.14 水	2021.04.15 木	2021.04.16 金	2021.04.17 土
昼食	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁(なす・玉ねぎ・わかめ) ○ 鶏肉のおろし煮 青3 蒸し豆じゃこ和え ○ ほうれん草おひたし ○	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・人参・ごぼう) ○ 白身魚と豆腐あんかけ 子34 さつま芋の醤油きんぴら 菜54 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁(白菜・しめじ) ○ 青梗菜の豚味噌炒め さ35 いんげんの塩麹ツナ和え ピ5 わかめ納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚の煮つけ 伊10 しらす入り粉ふき芋 子103 きゅうりスティック ○	ごはん ○ 味噌汁(もずく・えのき) ○ 魚の醤油麹焼き ○ 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 *いちごミルク ★	ごはん ○ シチュー ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	大学芋 白8 レーズン ○	林檎のメープルごま絡め 白19 ちりめんじゃこ ○	豆乳寒天 白20 果物 ○	きな粉ヨーグルト ○	お誕生日ケーキ 白25	ヨーグルト ○
材 料	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 10 わかめ 2 0 鶏肉 30 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 0 0 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 3 オリーブオイル 塩 0 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 さつま芋 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 0 レーズン 10	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 0 魚 40 豆腐 20 えのきだけ 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 さつま芋 20 ごま油 1 醤油 黒ごま 1 0 トマト 30 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 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 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 いんげんまめ 20 ツナ 10 塩麹 0 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 0 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 0 果物 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 あおさ 2 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきだけ 10 0 魚 40 醤油麹 0 0 たまねぎ 20 人参 20 ちりめんじゃこ 5 酒 醤油 片栗粉 0 油 1 ごま 2 0 いちご 20 牛乳 100 オリゴ糖 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	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						

	2021.04.19 月	2021.04.20 火	2021.04.21 水	2021.04.22 木	2021.04.23 金	2021.04.24 土
昼食	ごはん 味噌汁(ほうれん草・なす・ごま) 魚の照り焼き ひじきの煮物 果物	ごはん 味噌汁(豆腐・あおさ) キャベツ豚肉和風蒸し煮 カレー風味の温野菜 大豆の甘辛揚げ焼き	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 魚のしょうが煮 ちぎり豆腐おかか炒め トマトとわかめのサラダ	ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) 大根と鶏の味噌煮 ブロッコリーと人参のごま和え 梅おかか納豆	ごはん 味噌汁(じゃが芋・人参) 魚チャンチャン焼き 大豆のカレー炒め トマト	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物
おやつ	お粥(しらす・梅おかか)	焼きおにぎり ちくわ	ドライフルーツヨーグルト	大豆チーズ焼き きゅうりスティック	お誕生日ケーキ	ヨーグルト
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 なす 15 ごま 2 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 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 果物 20 0 米 20 しらす 5 鰹節 1 梅干し 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 0 キャベツ 30 豚肉 20 人参 3 味噌 3 油 1 0 醤油 酒 0 0 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 0 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 0 米 20 醤油 砂糖 0 0 ★ちくわ 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 豆腐 30 鰹節 1 油 1 0 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 ヨーグルト 80 ブルーベリー 10 レーズン 10 オリゴ糖 1 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 30 大根 30 しいたけ 5 味噌 2 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 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0 大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 きゅうり 20 醤油麹 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 人参 15 じゃがいも 15 0 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 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 トマト 30 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	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 100 砂糖 10 0
備考						

	2021.04.26 月	2021.04.27 火	2021.04.28 水	2021.04.29 木	2021.04.30 金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・あおさ) ○ 魚の昆布蒸し 子46 蒸し豆ベーコン 黄13 キャベツのかつお煮 子99	ごはん ○ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・ごま) ○ 魚のハーブムニエル 黄34 ソーセージコロコロソテー 黒8 ブロッコリー・醤油麹胡麻和え ○	ごはん ○ 白菜きのこと春雨スープ 黒25 魚の塩麹焼き ○ 青のり粉ふき芋 ○ 果物 ○		ごはん ○ 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 きんぴらごぼう 給32 しらす海苔納豆 黄1	
おやつ	バナナヨーグルト ○	ウィンナーとトックの甘辛炒め 白13 ちりめんじゃこ ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米おかき ○		鯉のぼりホットケーキ ○	
材 料	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 玉ねぎ 10 あおさ 2 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 キャベツ 30 鯉節 2 醤油 0 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 25 玉ねぎ 10 ごま 1 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 ★ウィンナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 0 ★ウィンナー 15 トック 30 人参 10 ごぼう 10 醤油 みりん 0 胡麻油 0.5 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 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 塩麹 0 0 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 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 玄米おかき 20 0		米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 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 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 *ホットケーキミックス 30 いちご 20 りんご 10 豆乳 30 レーズン 5 0	
備 考						