

	月	火	水	木	金	2021.05.01 土
昼食						カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ						焼塩せんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材料						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						

	2021.05.03 月	2021.05.04 火	2021.05.05 水	2021.05.06 木	2021.05.07 金	2021.05.08 土
昼食				ごはん ○ 味噌汁（もずく・えのき） ○ 魚の煮つけ 伊10 ワカメとツナの炒め物 黒17 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごぼう） ○ カレー肉豆腐 青23 小松菜の醤油炒め さ32 梅のり納豆 黄1	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ				大豆チーズ焼き 白17 きゅうりスティック ○	きな粉ヨーグルト ○	ヨーグルト ○
材料				米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 1 0 トマト 30 0 大豆 20 チーズ 20 カレー粉 にんにく 塩 0 0 きゅうり 20 醤油麴 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつま芋 10 玉ねぎ 10 ごぼう 10 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 小松菜 20 人参 20 ★ちくわ 10 醤油 1 油 1 0 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麴 0 ゴマ 2 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 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
備考						

	2021.05.10 月	2021.05.11 火	2021.05.12 水	2021.05.13 木	2021.05.14 金	2021.05.15 土
昼食	糸こんにゃくそぼろごはん 青27 味噌汁（ブロッコリー・しめじ・ごま） 〇 高野豆腐の重ね煮 給17 きゅうりミニトマトナムル ピ28	ごはん 〇 味噌汁（玉ねぎ・あおさ） 〇 魚のカレームニエル 黄17 じゃが芋ベーコン 青16 しらす 〇	ごはん 〇 味噌汁（白菜・えのき） 〇 豚こま酢豚 青17 もずくときゅうりの酢の物 さ89 果物 〇	ごはん 〇 味噌汁（わかめ・玉ねぎ） 〇 さつまいも鶏肉の煮物 ピ8 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32 しらす海苔納豆 黄1	ごはん 〇 味噌汁（なす・豆腐） 〇 魚と野菜塩麹蒸し 青24 ウィンナーと人参のきんぴら 伊16 そら豆 黄36	カレーライス 〇 ヨーグルト 〇 牛乳 〇 果物 〇
おやつ	大学芋 白8 レーズン 〇	林檎のメープルごま絡め 白19 ちりめんじゃこ 〇	みかん寒天 白28 玄米ぼん煎餅 〇	バナナヨーグルト 〇	ぶどうゼリー 〇 果物 〇	焼塩せんべい 〇 ちりめんじゃこ 〇
材	米 45 豚ひき肉 30 糸こんにゃく 15 みりん 1 酒 1 しょうが 1 醤油 1 油 1 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 高野豆腐 8 豚肉 25 人参 10 ほんしめじ 10 こんにゃく 10 小松菜 10 だし 醤油 塩 0 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 レーズン 10	米 45 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 25 あおさ 2 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 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 しらす 10 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 ちりめんじゃこ 5 寒天 0	米 45 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 10 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 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 果物 20 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 玄米 5 米 15 塩 0	米 45 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 鶏肉 30 さつまいも 50 しょうが 1 醤油 0 砂糖 1 油 1 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0	米 45 味噌 8 だし 0 なす 15 豆腐 15 魚 40 キャベツ 20 ぶなしめじ 10 人参 15 玉ねぎ 10 にんにく 1 味噌 1 みりん 酒 塩麹 0 人参 25 玉ねぎ 20 酒 みりん 醤油 0 ごま 2 そら豆 20 塩 0 ぶどうジュース 90 寒天 1 果物 20	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 寒天 0 果物 20
備考						

	2021.05.17 月	2021.05.18 火	2021.05.19 水	2021.05.20 木	2021.05.21 金	2021.05.22 土
昼食	ごはん わかめとコーンのスープ タンドリーチキン スティック野菜 蒸し豆じゃこ和え	ごはん 味噌汁（人参・ほうれん草） 魚の塩麹トマトソース パンパンジー ミニトマト納豆	ごはん 味噌汁（もずく・豆腐） 豚肉のリンゴソース煮 ブロッコリーと人参のごま和え しらす	ごはん 味噌汁（白菜・しめじ） 魚の塩麹焼き 筑前煮 きゅうりスティック	おにぎり ★ 鶏ひき肉のねぎスープ 魚のゴマ味噌がけ きんぴられんこん 果物	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物
おやつ	芋けんぴ	ウイナーとトクの甘辛炒め ちりめんじゃこ	ドライフルーツヨーグルト	焼塩せんべい レーズン	米粉バナナケーキ	ヨーグルト
材	米 45 0 わかめ 2 コーン 10 豆腐 15 ごま 2 中華だし 塩 0 0 鶏肉 30 かぼちゃ 20 すし酢 カレー粉 0 トマトケチャップ 塩 0 にんにく しょうが 0 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 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 芋けんぴ 15 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 人参 15 ほうれん草 15 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 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 納豆 20 ミニトマト 20 塩麹 0 ゴマ 2 0 ★ウイナー 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 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 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 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 0 魚 40 塩麹 0 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 きゅうり 20 醤油麹 0 0 米 20 塩 0 0 レーズン 10 0	米 45 ごま 2 塩 0 0 鶏肉 15 ねぎ 5 中華だし 0 酒 醤油 片栗粉 塩 0 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 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 果物 20 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	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
備考						

	2021.05.24 月	2021.05.25 火	2021.05.26 水	2021.05.27 木	2021.05.28 金	2021.05.29 土
昼食	ごはん 味噌汁（ブロッコリー・人参・ごま） 魚の照り焼き ほうれん草おひたし トマト	梅おかかごはん ポークビーンズ 魚の醤油麹焼き 大根の酢醤油和え 果物	ごはん 味噌汁（もずく・えのき） 魚のカレームニエル 人参じゃこ炒め ラタトゥイユ	ごはん 味噌汁（さつまいも・玉ねぎ） 豚とゴボウのさっと煮 さつまいもの醤油きんぴら おかか海苔納豆	赤しそふりかけごはん 味噌汁（大根・油揚げ・わかめ） 魚の昆布蒸し かぼちゃのそぼろ煮 蒸し豆ベーコン	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
おやつ	みかんヨーグルト	寒天人参オレンジゼリー ちりめんじゃこ	スティック野菜 サラダチキン	おにぎり ほうじ茶	チーズカップケーキ プルーン	焼塩せんべい 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 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 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 トマト 30 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 豚肉 20 大豆水煮 15 玉ねぎ 20 じゃがいも 10 人参 10 0 トマトピューレ 塩 油 0 醤油 1 砂糖 1 0 魚 40 醤油麹 0 大根 40 醤油 0 ゴマ油 1 酢 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 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 10 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 にんにく 1 0 人参 20 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 0 ラタトゥイユ 30 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 鶏肉 20 塩 0 砂糖 0.5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 0 豚肉 30 ごぼう 30 ねぎ 20 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 0 さつまいも 20 ごま油 1 醤油 1 黒ごま 1 0 納豆 20 鰹節 3 海苔 2 醤油麹 0 ごま 2 0 米 45 ごま 2 塩 0 0 ほうじ茶 0 0	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 0 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 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 ★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						