

月	2021.06.01 火	2021.06.02 水	2021.06.03 木	2021.06.04 金	2021.06.05 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(白菜・えのき) ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 小松菜人参ささみの胡麻和え ピ19 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(さつまいも・厚揚げ) ○ 豚と玉ねぎの味噌炒め 青11 人参しりしり 黄23 ブロッコリー醤油麴胡麻和え ○	ごはん ○ カレー ○ 豆とキャベツのスープ 黄20 魚の昆布蒸し 子46 かぼちゃ胡麻和え ア52	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ・ごぼう) ○ ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47 ちくわの磯辺焼き 青29 キャベツ納豆 黄1	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 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 ○	ドライフルーツヨーグルト ○	南部せんべい ○ 果物 ○	蓮根とチーズのかさね焼き ○ ちりめんじゃこ ○	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 魚 40 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 0 小松菜 15 ささみ 10 人参 10 だし醤油 0 すりごま 2 0 果物 20 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 さつまいも 20 厚揚げ 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 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 ブロッコリー 30 醤油麴 0 すりごま 2 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 カレー 50 0 キャベツ 10 玉ねぎ 10 ★ウィンナー 7 ひよこ豆・いんげん豆・大豆・青大豆 7 ★ブイヨン 0 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 かぼちゃ 30 ごま 3 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 0 果物 20 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 ピーマン 10 ねぎ 5 鶏肉 20 人参 10 酒 塩 0 油 2 りんご酢 砂糖 醤油 0 0 *ちくわ 30 片栗粉 1 カレー粉 青のり 0 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麴 0 ゴマ 2 0 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 0 ちりめんじゃこ 5 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					

	2021.06.07 月	2021.06.08 火	2021.06.09 水	2021.06.10 木	2021.06.11 金	2021.06.12 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) ○ 魚のしょうが煮 ア32 大豆のカレー炒め ピ30 しらすきゅうりポン酢 ピ37	ごはん ○ 味噌汁 (大根・油揚げ・わかめ) ○ 豆腐と梅おおかかチャンプル 伊4 かぼちゃのマリネ 給44 果物 ○	ごはん ○ 鶏ひき肉のにらスープ 黒29 魚の味噌煮 黄19 大根のおおかか炒め 黒21 トマト ○	ごはん ○ 味噌汁 (あおさ・じゃが芋) ○ 筑前煮 さ17 ほうれん草の胡麻和え 黄29 しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (もやし・豆腐) ○ 魚の塩麹トマトソース 腸55 なすズッキーニ味噌炒め さ44 きゅうりスティック梅肉添え ○	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	バナナヨーグルト ○	わかめおにぎり パ9 ほうじ茶 ○	豆乳寒天 白20 玄米ぼん煎餅 ○	焼塩せんべい ○ ブルーネ ○	いももち 白27 ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○
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 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 しらす 10 きゅうり 10 ポン酢 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 大根 20 油揚げ 5 わかめ 1 0 高野豆腐 30 豚肉 20 ねぎ 1 梅干し 1 鰹節 0 醤油 みりん 0 油 1 0 かぼちゃ 20 玉ねぎ 10 人参 10 きゅうり 10 酢 塩 0 油 1 0 果物 20 0 米 25 塩蔵わかめ 10 醤油 0 みりん 0 白ごま 1 ゴマ油 1 0 ほうじ茶 0	米 45 0 鶏肉 15 にら 5 ビーフン 5 油 1 酒 醤油 片栗粉 塩 0 0 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 0 大根 30 油 1 醤油 塩 鰹節 0 0 トマト 30 0 豆乳 100 砂糖 5 0 粉寒天 1 ジャム 3 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 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 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 0 米 20 塩 0 0 ブルーネ 10	米 45 0 味噌 8 だし 0 もやし 15 豆腐 15 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 0 豚肉 30 玉ねぎ 10 なす 20 ズッキーニ 10 油 1 味噌 5 砂糖 2 醤油 酒 0 しょうが 片栗粉 0 0 きゅうり 20 梅干し 0 0 じゃがいも 30 片栗粉 5 砂糖 4 酒 醤油 0 0 ちりめんじゃこ 5 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						

	2021.06.14 月	2021.06.15 火	2021.06.16 水	2021.06.17 木	2021.06.18 金	2021.06.19 土
昼食	梅おかかごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	糸こんにやくそばろごはん 青27	カレーライス ○
	ザワークラウトスープ ○	味噌汁(もずく・えのき) ○	味噌汁(豆腐・白菜) ○	味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) ○	味噌汁(なす・玉ねぎ・わかめ) ○	ヨーグルト ○
食	魚のハーブムニエル 黄34	魚の照り焼き ア25	ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47	魚の煮つけ 伊10	じゃが芋厚揚げ甘酢炒め 黒30	牛乳 ○
	ほうれん草の胡麻和え 黄29	小松菜の醤油炒め さ32	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	ひじきの煮物 給56	大豆のカレー炒め ピ30	果物 ○
おやつ	お麩スナック ○	ウインナーとザワークラウト炒め ○	ぶどうゼリー ○	きな粉ヨーグルト ○	りんご入り芋きんとん 白9	玄米ゴマせんべい ○
	果物 ○	米菓 ○	玄米おかき ○		レーズン ○	ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45	米 45
	鰹節 1	味噌 8	味噌 8	味噌 8	豚ひき肉 30	★カレールー 0
料	梅干し 0	だし 0	だし 0	だし 0	糸こんにやく 15	じゃがいも 30
	ザワークラウト 30	もずく 10	白菜 20	さつま芋 10	みりん 1	人参 25
	玉ねぎ 20	えのきたけ 10	豆腐 10	玉ねぎ 10	酒 1	玉ねぎ 35
	★ベーコン 10	魚 40	ピーマン 10	ごぼう 10	しょうが 1	豚肉 40
	★ブイヨン 0	酒 醤油 みりん 0	ねぎ 5	魚 40	醤油 1	油 0
	塩 0	砂糖 2	鶏肉 20	酒 みりん 醤油 0	味噌 8	ヨーグルト 100
	オリーブ油 0	油 1	人参 10	ひじき 5	だし 0	砂糖 10
	魚 40	小松菜 20	酒 塩 0	人参 10	なす 15	牛乳 150
	ローズマリー 1	人参 20	りんご酢 砂糖 醤油 2	人参 10	玉ねぎ 10	果物 20
	塩 0	★ちくわ 10	ブロッコリー 20	こんにやく 10	わかめ 2	果物 0
	にんにく 1	醤油 1	人参 10	油揚げ 10	じゃがいも 30	玄米 20
	片栗粉 3	油 1	ごま 2	れんこん 10	厚揚げ 20	ごま 1
	ほうれん草 30	じゃがいも 30	醤油麴 0	コーン缶 5	醤油 1	米油 0
	ごま 2	きゅうり 10	砂糖 1	油 1	みりん 1	ごま油 0
	醤油 1	人参 10	納豆 20	醤油 みりん 0	酒 1	塩 0
	砂糖 1	コーン缶 10	コーン 20	果物 20	ごま 1	ちりめんじゃこ 5
	トマト 30	ツナ缶 10	醤油麴 0	ヨーグルト 80	0	0
	おから 10	塩麴 0	ゴマ 2	きなこ 2	水煮大豆 20	0
	*焼きふ 5	★ウインナー 25	ぶどうジュース 90	オリゴ糖 1	カレー粉 塩 0	0
	ごま油 1	ザワークラウト 20	寒天 1	0	油 1	0
	塩 0	玉ねぎ 10	0	0	さつまいも 50	0
	青のり 1	★ブイヨン 0	玄米おかき 20	0	オートミール 10	0
	果物 20	砂糖 0	0	0	りんご 10	0
	0	米菓 20	0	0	りんごジュース 10	0
					レーズン 10	0
					0	0
備考						

	2021.06.21 月	2021.06.22 火	2021.06.23 水	2021.06.24 木	2021.06.25 金	2021.06.26 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(白菜・しめじ) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 刻み昆布の煮物 黄42 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁(なす・キャベツ) ○ マーボー豆腐 黒6 ワカメとちくわのきんぴら 黄21 きゅうりスティック ○	ごはん ○ 味噌汁(じゃが芋・あおさ) ○ 魚の醤油麹焼き 黒2 大豆の洋風炒め煮 ○ 小松菜のツナ和え ○	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) ○ 鶏の塩麹焼き 青18 カレー風味のジャマポト 黒23 梅のり納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(豆腐・わかめ) ○ 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16 ほうれん草もやし胡麻和え 給24 トマト ○	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	大学芋 白8 ちくわ ○	かぼちゃパン 白28 ちりめんじゃこ ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28 玄米ゴマせんべい ○	スイートポテト 白2 果物 ○	お誕生日ケーキ 白25	ヨーグルト ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 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 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 果物 20 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 0 ★ちくわ 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 キャベツ 15 0 豚肉 30 豆腐 20 にんにく しょうが 油 0 砂糖 酒 片栗粉 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 きゅうり 20 醤油麹 0 0 かぼちゃ 30 片栗粉 10 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃが芋 20 あおさ 2 0 魚 40 醤油麹 0 0 水煮大豆 20 人参 10 豚肉 10 0 ★ブイヨン 0 トマトケチャップ 醤油 にんにく 0 油 1 0 小松菜 30 ツナ 10 0 醤油 0 砂糖 0 0 果物 20 ヨーグルト 70 粉寒天 0 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 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 人参 20 ごま 2 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 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 梅干し 0 のり 1 醤油麹 0 ゴマ 2 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 果物 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 0 じゃがいも 20 蒸し大豆 20 鮭 30 だし 酒 みりん 醤油 0 青のり 1 0 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 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 ★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						

	2021.06.28 月	2021.06.29 火	2021.06.30 水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚の煮つけ 伊10 切り干し大根の煮物 給50 きゅうりの塩昆布漬け ○	ごはん ○ 味噌汁 (もずく・豆腐) ○ 魚チャンチャン焼き さ91 蒸し豆ベーコン 黄13 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (大根・玉ねぎ・わかめ) ○ 鶏のさっぱり煮 青2 ソーセージコロコロソテー 黒8 しらす ○			
おやつ	抹茶のメープルごま絡め 白19 ちりめんじゃこ ○	スティック野菜 ○ サラダチキン ○	みかんヨーグルト ○			
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 1 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 切り干し大根 10 油揚げ 5 人参 10 ★ちくわ 5 胡麻油 1 醤油 0 みりん 0 0 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 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 もずく 10 豆腐 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 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 果物 20 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 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 0 鶏肉 40 こんにゃく 20 にんにく 1 ブロッコリー 20 酢 醤油 砂糖 0 しょうが 1 0 ★ウィンナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 0 しらす 10 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0			
備考						