

	2022.01.03 月	2022.01.04 火	2022.01.05 水	2022.01.06 木	2022.01.07 金	2022.01.08 土
昼食		ごはん ○ 味噌汁（なす・玉ねぎ） ○ 魚の煮つけ 伊10 大豆のカレー炒め 白30 ほうれん草の胡麻和え 黄29	ごはん ○ 味噌汁（豆腐・白菜） ○ 鶏のさっぱり煮 青2 人参しりしり 黄23 しらす海苔納豆 黄1	赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） ○ 魚の塩麹焼き ○ 人参と大豆の味噌炒め 赤10 黒豆煮物 ○	ごはん ○ 七草豆腐スープ ○ 魚の照り焼き ア25 ソーセージコロコロソテー 黒8 きゅうりの塩昆布漬け ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		お誕生日ケーキ 白25	かぼちゃパン 白28 果物 ○	きな粉ヨーグルト ○ 玄米ゴマせんべい ○	スティック野菜 ○ 玄米ぼん煎餅 ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材料		米 45 0 味噌 8 だし 0 なす 15 玉ねぎ 15 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 水煮大豆 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 0 豆乳 8 米粉 13 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 オートミール 2 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 豆腐 10 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 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 納豆 20 しらす 10 醤油麹 0 ごま 2 海苔 1 0 かぼちゃ 30 片栗粉 10 塩 0 0 果物 20 0	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 0 魚 40 塩麹 0 0 人参 10 大豆水煮 20 味噌 5 鰹節 1 白ごま 2 ゴマ油 1 0 黒豆 10 砂糖 4 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0 0 玄米 5 米 15	米 45 0 七草 20 豆腐 15 ★ちくわ 20 塩 0 だし 0 ごま 2 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 ★ウィンナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 ごま 1 0 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 玄米 5 米 15	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 玄米おかき 20 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2022.01.10 月	2022.01.11 火	2022.01.12 水	2022.01.13 木	2022.01.14 金	2022.01.15 土
昼食		ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・えのき・ごま) ○ 魚の昆布蒸し 子46 かぼちゃのいとこ煮 ○ ワカメとツナの炒め物 黒17	ごはん ○ 味噌汁 (キャベツ・しめじ・ごま) ○ 豆腐と鶏肉味噌煮 赤3 大豆の醤油炒め 黒4 小松菜のツナ和え ○	豚とキャベツのオイスターソース煮 赤15 味噌汁 (もずく・豆腐) ○ しらす入り粉ふき芋 子103 ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	ごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の塩焼き ○ かぼちゃのそぼろ煮 黄24 梅のり納豆 黄1	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		お誕生日ケーキ 白25	みかん寒天 白28 玄米おかき ○	大豆チーズ焼き 白17 きゅうりスティック ○	きつねうどん ○	ヨーグルト ○
材料		米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 えのきたけ 15 ごま 2 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 かぼちゃ 30 小豆 10 酒 0 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 豆乳 8 米粉 13 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 オートミール 2 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 0 豆腐 15 鶏肉 25 ねぎ 1 味噌 2 みりん 油 0 0 水煮大豆 30 醤油 0 ニンニク 1 油 0.5 0 小松菜 30 ツナ 10 醤油 0 砂糖 0 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 0 玄米おかき 20 0	米 45 豚肉 30 人参 10 キャベツ 20 酒 醤油 オイスターソース 0 油 1 砂糖 1 ごま 1 中華だし 0 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 じゃがいも 30 しらす 8 塩 0 0 ブロッコリー 20 人参 10 ごま 2 醤油麹 0 砂糖 1 0 蒸し大豆 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 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 塩 0 0 かぼちゃ 30 鶏ひき肉 10 みりん 酒 醤油 0 片栗粉 0 ごま 2 0 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麹 0 ゴマ 2 0 * うどん 20 大根 10 人参 5 ねぎ 5 油揚げ 5 だし 醤油 みりん 0 ごま 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						

	2022.01.17 月	2022.01.18 火	2022.01.19 水	2022.01.20 木	2022.01.21 金	2022.01.22 土
昼食	ごはん ○ 野菜スープ 給45 魚のカレームニエル 黄17 蒸し豆ベーコン 黄13 しらす ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁（小松菜・玉ねぎ） ○ 魚の醤油麹焼き ○ 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（ブロッコリー・しめじ・ごま） ○ 魚チャンチャン焼き さ91 八宝菜 キャベツとじゃこ煮 赤7	ごはん ○ 味噌汁（玉ねぎ・あおさ） ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 きんぴらごぼう 給32 コーン納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・ごま） ○ 豆腐ハンバーグ 青2 ワカメとちくわのきんぴら 黄21 トマト ○	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	大学芋 白8 果物 ○	わかめツナおにぎり ○	バナナヨーグルト ○ レーズン ○	焼塩せんべい ○	*よもぎうどん ○ 果物 ○	玄米ゴマせんべい ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 0 ★ブイヨン 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 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 0 しらす 10 0 さつまいも 50 ごま 2 メーブルシロップ 1 油 1 0 果物 20 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 味噌 8 だし 0 小松菜 15 玉ねぎ 15 0 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 0 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 0 醤油 だし 0 0 果物 20 0 米 25 塩蔵わかめ 10 ツナ 5 ごま 1 醤油 0 ごま油 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 ぶなしめじ 10 ごま 2 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 八宝菜 30 0 キャベツ 50 ちりめんじゃこ 3 酒 みりん 醤油 0 片栗粉 1 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 0 レーズン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 玉ねぎ 25 あおさ 2 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 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 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 米 20 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0 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 0 ごま 2 0 わかめ 20 ★ちくわ 10 醤油 みりん 0 ごま 1 ゴマ油 1 0 トマト 30 0 *小麦粉 20 よもぎ 5 油揚げ 5 人参 5 だし 醤油 みりん 塩 0 0 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 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 20 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2022.01.24 月	2022.01.25 火	2022.01.26 水	2022.01.27 木	2022.01.28 金	2022.01.29 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（白菜・しめじ・ごま） ○ 魚の塩麹トマトソース 腸55 わかめ納豆 黄1 ほうれん草もやし胡麻和え 給24	ごはん ○ 味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） ○ 豚野菜塩麹炒め 赤6 カレー風味のジャーマンポテト さ23 きゅうりミニトマトナムル ピ28	ごはん ○ 味噌汁（豆腐・ねぎ・わかめ） ○ 魚のしょうが煮 ア32 小松菜の醤油炒め さ32 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（もずく・豆腐） ○ 鶏と大根オイスター筑前煮 黒9 大豆の甘辛揚げ焼き 青13 しらす ○	ごはん ○ 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） ○ 魚のソテー味噌ソース ピ17 ウィンナーと人参のきんぴら 伊16 キャベツおかか和え 伊11	ごはん ○ ポトフ ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	お誕生日ケーキ 白25	蓮根とチーズのかさね焼き ○ 果物 ○	寒天人参オレンジゼリー 白29 玄米ゴマせんべい ○	みかんヨーグルト ○ 玄米おかき ○	りんご入り芋きんとん 白9 プルーン ○	ヨーグルト ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 ごま 2 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 0 ほうれん草 20 もやし 10 ごま 1 醤油 だし 砂糖 0 0 豆乳 8 米粉 13 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 オートミール 2 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 大根 15 玉ねぎ 10 わかめ 1 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 ごま 2 0 じゃがいも 30 ★ペーコン 5 玉ねぎ 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 きゅうり 20 ミニトマト 10 塩 ゴマ油 0 ごま 1 0 人参 30 れんこん 15 チーズ 20 油 0 0 果物 20	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 0 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 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 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 0 鶏肉 50 大根 30 ゴマ油 1 オイスターソース 0 醤油 0 砂糖 1 0 大豆 20 油 1 醤油 0 砂糖 1 ごま 1 0 しらす 10 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0 玄米おかき 20 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 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 ★ウィンナー 20 人参 25 玉ねぎ 20 酒 みりん 醤油 0 油 1 ごま 2 0 キャベツ 10 鰹節 0 醤油 0 0 さつまいも 50 オートミール 10 りんご 10 りんごジュース 10 0 プルーン 10 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						

	2022. 01. 31 月	火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（ブロッコリー・玉ねぎ・ごま） ○ 魚のハーブムニエル 黄34 刻み昆布の煮物 黄42 トマト ○					
おやつ	サラダチキン ○ 干し柿 ○					
材 料	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 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 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 ごま 1 0 トマト 30 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0 柿 20 0					
備 考						