

	月	2022.03.01 火	2022.03.02 水	2022.03.03 木	2022.03.04 金	2022.03.05 土
昼食		鶏ひじきまぜご飯 黒16 味噌汁(さつま芋・えのき) 〇 キャベツ豚肉和風蒸し煮 黒38 小松菜人参ささみの胡麻和え 白19	ごはん 〇 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 〇 魚の昆布蒸し 子46 ブロッコリー醤油麹胡麻和え 〇 梅のり納豆 黄1	雑まつり寿司 〇 すまし汁 〇 筑前煮 子17 果物 〇	ごはん 〇 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) 〇 麻婆茄子 黒6 もずくときゅうりの酢の物 黒89 トマト 〇	カレーライス 〇 ヨーグルト 〇 牛乳 〇 果物 〇
おやつ		豆乳寒天 白20 ちりめんじゃこ 〇	お誕生日ケーキ 白25 〇	おひな菓子 〇 レーズン 〇	きつねうどん 〇	玄米ゴマせんべい 〇 ちりめんじゃこ 〇
材料		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 さつま芋 20 えのき 10 0 キャベツ 30 豚肉 20 人参 5 味噌 3 油 1 醤油 酒 0 0 小松菜 15 ささみ 10 人参 10 だし 醤油 0 すりごま 2 0 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 0 ちりめんじゃこ 5	米 45 0 味噌 8 だし 0 レタス 15 人参 15 豆腐 10 0 魚 40 昆布 2 酒 塩 醤油 0 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 0 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麹 0 ゴマ 2 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 40 鮭 40 コーン缶 10 白ごま 1 のり 1 寿司酢 0 0 ★ちくわ 5 ねぎ 2 わかめ 2 だし 醤油 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 果物 20 0 おひな菓子 20 0 レーズン 10 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 なす 20 にんにく しょうが 0 ねぎ 1 醤油 1 砂糖 片栗粉 酒 0 油 1 0 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 0 トマト 30 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 ★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						

	2022.03.07 月	2022.03.08 火	2022.03.09 水	2022.03.10 木	2022.03.11 金	2022.03.12 土
昼食	ごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ） 魚の煮つけ じゃが芋と大豆のゴマ煮 白菜の梅おかか漬け	赤しそふりかけごはん 味噌汁（もずく・豆腐） 鶏漬焼き 塩麹ポテトサラダ トマト	ごはん 味噌汁（じゃが芋・わかめ） 魚のカレームニエル かぼちゃと小豆の胡麻和え わかめ納豆	ごはん 味噌汁（じゃが芋・あおさ） 魚の醤油麹焼き きんぴら ブロッコリー・醤油麹胡麻和え	ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） 豚とゴボウのさっと煮 洋風切り干し大根 きゅうりスティック	ごはん 具だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物
おやつ	サラダチキン プルーン	林檎のメープルごま絡め 玄米ぼん煎餅	寒天人参オレンジゼリー ちりめんじゃこ	きな粉ヨーグルト 果物	大学芋 果物	ヨーグルト
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 小松菜 15 玉ねぎ 15 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 0 じゃがいも 20 人参 10 玉ねぎ 20 大豆 15 油 0 醤油 だし 0 砂糖 1 練りごま 2 昆布 1 0 白菜 20 梅干し 鰹節 醤油 0 ごま油 1 0 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0 プルーン 10 0	米 45 赤しそふりかけ 0 0 味噌 8 だし 0 0 もずく 10 豆腐 15 0 鶏肉 40 醤油 0 みりん 0 しょうが 1 0 じゃがいも 30 きゅうり 10 人参 10 コーン缶 10 ツナ缶 10 おから 10 塩麹 0 0 トマト 30 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ごま 2 0 玄米 5 米 15 塩 0 0	米 45 0 0 味噌 8 だし 0 0 じゃがいも 20 わかめ 2 0 魚 40 片栗粉 5 塩 カレー粉 醤油 0 油 2 0 にんにく 1 0 かぼちゃ 30 小豆 10 すりごま 2 砂糖 塩 0 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麹 0 ごま 2 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 0 味噌 8 だし 0 0 じゃが芋 20 あおさ 2 0 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 0 きんぴら 30 0 ブロッコリー 30 醤油麹 0 すりごま 2 0 ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 0 果物 20 0	米 45 0 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 0 豚肉 30 ごぼう 30 ねぎ 20 しょうが 1 ごま 1 酒 みりん 醤油 0 0 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 0 きゅうり 20 醤油麹 0 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 0 果物 20 0	米 45 0 0 味噌 10 だし 0 豚肉 35 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 30 すりごま 5 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						

	2022.03.14 月	2022.03.15 火	2022.03.16 水	2022.03.17 木	2022.03.18 金	2022.03.19 土
昼食	鶏のごま味噌煮丼 黒26 味噌汁（豆腐・白菜）○ じゃが芋厚揚げ甘辛炒め 黒30 ほうれん草の胡麻和え 黄29	ごはん ○ 鶏ひき肉のにらスープ 黒29 魚のごま味噌がけ ア27 さつま芋の甘煮 給64 スティック野菜 ○	梅おかかごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま）○ 鶏と大根オyster筑前煮 黒9 人参のごま酢あえ 子99 キャベツ納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・えのき・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 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（キャベツ・しめじ・ごま）○ 鶏の塩麹焼き 青18 玉ねぎ人参じゃこ炒め 伊7 コーン納豆 黄1	カレーライス ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ	スティック野菜 ○ レーズン ○	米粉の和風ケーキ 白21	水ようかん 白9 ちりめんじゃこ ○	大豆チーズ焼き 白17 きゅうりスティック ○	みかんヨーグルト ○ 玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 鶏肉 40 にら 10 しょうが 1 にんにく 1 砂糖 2 味噌 2 醤油 0 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 豆腐 10 0 じゃがいも 30 厚揚げ 20 醤油 1 みりん 1 酒 1 ごま 1 0 ほうれん草 30 ごま 2 醤油 1 砂糖 1 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 レーズン 10	米 45 0 鶏肉 15 にら 5 ビーフン 5 油 1 ごま 2 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 さつまいも 20 砂糖 3 酒 醤油 だし 油 0 0 人参 25 ブロッコリー 20 大根 20 醤油麹 0 0 米粉 10 豆乳 10 オートミール 5 よもぎ 3 茹で小豆 5 油 4 ベーキングパウダー 0 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 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 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 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 こしあん 40 寒天 1 0 ちりめんじゃこ 5	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 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 ★ウィナー 15 じゃがいも 30 人参 25 油 1 塩 砂糖 0 ごま 1 0 果物 20 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 キャベツ 10 ぶなしめじ 5 ごま 2 0 鶏肉 40 塩麹 0 油 1 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 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 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 玄米おかき 20 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2022.03.21 月	2022.03.22 火	2022.03.23 水	2022.03.24 木	2022.03.25 金	2022.03.26 土
昼食		赤しそふりかけごはん ○ 味噌汁（もずく・豆腐） ○ 魚と水菜のトロみ煮 黒19 ちぎり豆腐おかか炒め 黒13 きのこソテー ピ15	ごはん ○ 白菜きのご春雨スープ 黒25 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 大豆の洋風炒め煮 黒2 トマト ○	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 ウィンナーと人参のきんぴら 伊16 蒸し豆じゃこ和え ○	ごはん ○ 味噌汁（さつまいも・しめじ・ごま） ○ 魚のおろし煮 ○ ひじきの煮物 給5 6 しらす ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ しらす ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ		わかめツナおにぎり ○	バナナヨーグルト ○ レーズン ○	マカロニきな粉 パ67 果物 ○	*ゼリーパフェ ○	ヨーグルト ○
材料		米 45 赤しそふりかけ 0 味噌 8 だし 0 もずく 10 豆腐 15 魚 40 水菜 30 酒 0 だし 塩 片栗粉 0 油 1 豆腐 30 鰹節 1 油 1 醤油 みりん 0 ごま 1 エリンギ 10 舞茸 10 にんにく 0 パセリ 0 塩 0 油 0 米 25 塩蔵わかめ 10 ツナ 5 ごま 1 醤油 0 ごま油 0	米 45 白菜 30 しいたけ 10 春雨 5 豆腐 15 酒 0 片栗粉 塩 0 ごま 1 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 だし 0 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 トマト 30 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 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 白みそ 8 砂糖 3 みりん 酢 0 米粉 2 オリーブ油 2 ★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 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 5 オリーブオイル 塩 0 *マカロニ 15 きなこ 2 砂糖 3 塩 0 果物 20	米 45 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 ほんしめじ 5 ごま 2 魚 40 大根 20 みりん 1 醤油 1 砂糖 1 だし 酒 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 ごま 1 しらす 10 りんごジュース 50 オレンジジュース 50 みかん缶 10 いちご 15 寒天 1 砂糖 2	米 45 味噌 10 だし 0 豚肉 35 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 30 すりごま 5 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						

	2022. 03. 28 月	2022. 03. 29 火	2022. 03. 30 水	2022. 03. 31 木	金	土
昼食	梅おかかごはん 味噌汁（なす・ねぎ） 魚のしょうが煮 もずくときゅうりの酢の物 キャベツのかつお煮	ごはん 味噌汁（豆腐・あおさ） 魚チャンチャン焼き 蒸し豆ベーコン きゅうりスティック	ごはん 味噌汁（白菜・しめじ・ごま） 魚の塩麹焼き かぼちゃとツナの塩煮 果物	ごはん 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） 豚じゃが きゅうりの塩昆布漬け しらす海苔納豆		
おやつ	ミックスジュース 玄米おかき	米粉バナナケーキ	ウィンナーとトクの甘辛炒め	米粉餃子の皮ピザ 果物		
材	米 45 鰹節 1 梅干し 0 味噌 8 だし 0 なす 15 ねぎ 5 魚 40 しょうが 1 酒 みりん 醤油 0 砂糖 2 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 キャベツ 30 鰹節 2 醤油 0 バナナ 15 りんご 15 みかん缶 15 牛乳 30 レモン 1 玄米おかき 20	米 45 味噌 8 だし 0 豆腐 15 あおさ 2 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 蒸し大豆 20 ★ベーコン 5 オリーブ油 0.5 塩 0 きゅうり 20 醤油麹 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	米 45 味噌 8 だし 0 白菜 20 ほんしめじ 10 ごま 2 魚 40 塩麹 0 かぼちゃ 40 ツナ 10 パセリ 1 酒 0 みりん 0 塩 0 果物 20 ★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 ごま 1 0	米 45 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 15 豚肉 25 酒 醤油 みりん だし 0 砂糖 1 油 1 きゅうり 20 塩昆布 1 ゴマ油 1 ゴマ 1 納豆 20 しらす 10 醤油麹 海苔 0 ごま 2 米粉餃子の皮 10 ツナ缶 5 コーン缶 5 ピーマン 5 チーズ 5 トマトケチャップ 0 果物 20		
備考						