

	月	火	水	木	金	2024. 06. 01 土
昼食						カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
おやつ						玄米おかき ○ 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 鶏肉 40 油 1 0 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麴 0 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 牛乳 150 0 果物 30 0 玄米おかき 20 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2024.06.03 月	2024.06.04 火	2024.06.05 水	2024.06.06 木	2024.06.07 金	2024.06.08 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (豆腐・ねぎ・わかめ) ○ 魚の照り焼き ア25 切り干し大根の煮物 給50 コーン納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 かぼちゃ胡麻和え ア52	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (豆腐・キャベツ・ごま) ○ 魚のオレンジソース さ71 ラタトゥイユ ○ 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・ごま) ○ 鶏肉の梅味噌煮 青15 ニラもやし重ね蒸し 伊5 しらす海苔納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 鶏ひき肉のにらスープ 黒29 魚の塩麴焼き ○ きゅうりスティック梅肉添え ○ 金時豆 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
おやつ	サラダチキン ○ きゅうりスティック ○	バナナヨーグルト ○	お誕生日ケーキ 白25	大学芋 白8 ちりめんじゃこ ○	玄米おかき ○ ブルーん ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 ねぎ 5 わかめ 2 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 切り干し大根 10 油揚げ 5 人参 10 胡麻油 1 醤油 0 みりん 0 0 納豆 20 コーン 20 醤油麴 0 ゴマ 2 0 鶏肉 20 塩 砂糖 0 0 きゅうり 20 醤油麴 0 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 あおさ 2 じゃがいも 25 ごま 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 かぼちゃ 30 ごま 3 0 ヨーグルト 80 バナナ 30 オリゴ糖 0 オートミール 5 すりごま 2 0	米 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 キャベツ 15 ごま 2 0 魚 40 片栗粉 2 マーマレード 10 油 1 酒 醤油 0 オレンジ 20 0 ラタトゥイユ 30 0 果物 30 0 豆乳 8 ベーキングパウダー 13 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 さつまいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0 鶏肉 30 こんにゃく 10 人参 10 玉ねぎ 10 梅干し だし 0 味噌 5 0 豚肉 40 もやし 30 にら 5 油 1 塩 ポン酢 0 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麴 0 0 さつまいも 50 ごま 2 メープルシロップ 1 油 1 0 ちりめんじゃこ 5	米 45 鰹節 1 梅干し 0 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 塩麴 0 0 きゅうり 20 梅干し 0 0 金時豆 13 0 玄米おかき 20 0 ブルーん 10 0	米 45 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 あおさ 1 0 納豆 20 人参 20 醤油麴 0 ごま 2 0 しらす 10 0 果物 30 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 0 レーズン 10 0
備考						

	2024.06.10 月	2024.06.11 火	2024.06.12 水	2024.06.13 木	2024.06.14 金	2024.06.15 土
昼食	ごはん ○	鶏ひじきまぜご飯 黒16	雑穀ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁(わかめ・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・わかめ) ○	ザワークラウトスープ ○	味噌汁(キャベツ・えのき・ごま) ○	味噌汁(あおさ・じゃが芋・ごま) ○	おろし人參ツナ ○
食	鶏肉のおろし煮 青3	魚の塩麴焼き ○	魚のカレームニエル 黄17	魚の煮つけ 伊10	魚と野菜塩麴蒸し 青24	ヨーグルト ○
	人參胡麻サラダ 伊14	トマト ○	青のり粉ふき芋 ○	かぼちゃのそぼろ煮 黄24	ソーセージコロコロソテー 黒8	牛乳 ○
	しらす海苔納豆 黄1		果物 ○	トマト納豆 黄1		果物 ○
おやつ	よもぎ水ようかん ○	みかんヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	ウイナーとザワークラウト炒め ○	玄米ゴマせんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○	牛乳 ○		レーズン ○	ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	味噌 8	鶏ひき肉 30	大麦 5	味噌 8	鰹節 1	★カレールー 0
料	だし 0	しいたけ 5	ザワークラウト 30	だし 0	梅干し 0	じゃがいも 30
	わかめ 2	ひじき 5	玉ねぎ 20	キャベツ 20	味噌 8	人參 25
	玉ねぎ 10	ごぼう 5	★ベーコン 10	えのきたけ 10	だし 0	玉ねぎ 35
	ごま 2	砂糖 1	★ブイヨン 0	ごま 2	あおさ 2	鶏肉 40
	鶏肉 30	醤油 酒 0	塩 0	魚 40	じゃがいも 25	油 1
	大根 20	ごま 1	オリーブ油 1	酒 みりん 醤油 0	ごま 2	人參 30
	みりん 1	味噌 8	魚 40	かぼちゃ 35	魚 40	ツナ 20
	醤油 1	だし 0	片栗粉 5	鶏ひき肉 10	キャベツ 20	すりごま 2
	砂糖 1	さつまいも 20	塩 カレー粉 醤油 0	みりん 酒 醤油 0	ぶなしめじ 10	ごま油 1
	だし 酒 0	わかめ 2	油 2	片栗粉 0	人參 15	塩麴 0
	人參 30	魚 40	にんにく 1	ごま 2	玉ねぎ 10	ヨーグルト 100
	醤油麴 酢 砂糖 0	塩麴 0	じゃがいも 30	納豆 20	にんにく 1	砂糖 10
	胡麻油 1	トマト 35	青のり 1	トマト 20	味噌 1	味噌 0
	ごま 1	ヨーグルト 80	しらす 5	塩麴 0	みりん 酒 塩麴 0	牛乳 150
	納豆 20	みかん缶 30	塩 0	ごま 2	★ウイナー 15	果物 30
	しらす 10	オリゴ糖 1	果物 30	トマト 20	じゃがいも 30	人參 30
	海苔 1	レーズン 10	米粉 10	★ウイナー 25	油 1	玄米 5
	ごま 2		オートミール 5	ザワークラウト 20	塩 砂糖 0	米 15
	醤油麴 0		かぼちゃ 10	玉ねぎ 10	ごま 1	塩 0
	小豆 40		砂糖 4	★ブイヨン 0	玄米 20	ちりめんじゃこ 5
	よもぎ 2		油 4	砂糖 0	ごま 1	玄米 5
	寒天 1		豆乳 10		米油 0	米 15
	ちりめんじゃこ 5		ベーキングパウダー 0		ごま油 0	塩 0
			牛乳 150		塩 0	レーズン 10
					レーズン 10	
備考						

	2024.06.17 月	2024.06.18 火	2024.06.19 水	2024.06.20 木	2024.06.21 金	2024.06.22 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○	味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○	味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁 (さつまいも・厚揚げ・ごま) ○	味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○	具だくさん豚汁 ○
食	魚の醤油麹焼き ○	魚のしょうが煮 ア32	塩麹ニラレバ 赤12	魚の塩麹トマトソース カ55	魚の煮つけ 伊10	人参納豆 黄1
	バンバンジー 給28	ワカメとツナの炒め物 黒17	大豆のカレー炒め ピ30	ピーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47	トマトとわかめのサラダ ピ28	しらす ○
	梅おかか納豆 黄1		トマト ○	コーン納豆 黄1	梅おかか納豆 黄1	果物 ○
おやつ	わかめうどん ○	きな粉ヨーグルト ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	大豆チーズ焼き 白17	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
		果物 ○		果物 ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
 0	鰹節 1	大麦 5 0 0 0
料	味噌 8	梅干し 0 0	味噌 8	味噌 8	味噌 10
	だし 0 0	味噌 8	だし 0	だし 0	だし 0
	もずく 10	味噌 8	だし 0	さつまいも 20	かぼちゃ 25	豚肉 35
	えのきたけ 10	だし 0	豆腐 10	厚揚げ 10	玉ねぎ 10	じゃがいも 30
	ごま 2	もずく 10	玉ねぎ 20	ごま 2	ごま 2	玉ねぎ 30
 0	えのきたけ 10	あおさ 2 0 0	人参 30
	魚 40	ごま 2 0	魚 40	魚 40	すりごま 5
	醤油麹 0 0	レバー 20	酒 40	酒 みりん 醤油 0	油 1
	ごま 2	魚 40	ニラ 20	塩麹 0 0	あおさ 1
 0	しょうが 1	にんにく 1	トマト 20 0 0
	ささみ 20	酒 みりん 醤油 0	しょうが 1 0	わかめ 5	納豆 20
	もやし 30	砂糖 2	醤油 塩麹 酒 0	ピーマン 20	オリーブ油 2	人参 20
	きゅうり 20 0	油 1	ねぎ 5	酢 塩 0	醤油麹 0
	ツナ缶 10	わかめ 20	片栗粉 2	鶏肉 20 0	ごま 2
	ごま 1	ツナ 10	砂糖 1	人参 15	納豆 20 0
	醤油 味噌 0	にんにく 醤油 0	ごま 1	酒 塩 0	梅干し 0	しらす 10
 0	胡麻油 1 0	油 2	醤油麹 0 0
	納豆 20	ごま 1	水煮大豆 20	りんご酢 砂糖 醤油 0	ごま 2	果物 30
	梅干し 0 0	カレー粉 塩 0 0	鰹節 2 0
	醤油麹 0	ヨーグルト 80	油 1 0 0	ヨーグルト 100
	ごま 2	きなこ 2 0	納豆 20	玄米 5	砂糖 10
	鰹節 2	オリゴ糖 1	トマト 35	コーン 20	米 15 0
 0	すりごま 2 0	醤油麹 0	塩 0	レーズン 10
	*うどん 20 0	果物 20	ゴマ 2 0 0
	わかめ 2	果物 30	ヨーグルト 70 0	ちりめんじゃこ 5 0
	トウモロコシ 5 0	粉寒天 0	蒸し大豆 20 0 0
	だし 醤油 みりん 0 0 0	チーズ 20 0 0
 2 0 0	カレー粉 にんにく 塩 0 0 0
 0 0 0 0 0 0
 0 0 0	果物 30 0 0
 0 0 0 0 0 0
備考						

	2024.06.24 月	2024.06.25 火	2024.06.26 水	2024.06.27 木	2024.06.28 金	2024.06.29 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (なす・油揚げ・ごま) ○ 魚とアスパラの梅風味 ピ29 トマト ○ おくら納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁 (さつま芋・厚揚げ・ごま) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 もずくときゅうりの酢の物 さ89 しらす ○	雑穀ごはん ○ 豆とキャベツのスープ 黄20 カレー肉豆腐 青23 人参しりしり 黄23 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁 (キャベツ・えのき・ごま) ○ 魚の味噌煮 黄19 蒸しカボチャ 黄1 わかめ納豆 黄1	ツナ大豆ごはん 青22 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○ 豚じゃがよもぎ風味 黒38 しらすきゅうりポン酢 ピ37	カレーライス ○ おろし人参ツナ ○ ヨーグルト ○ 牛乳 ○ 果物 ○
	おやつ	寒天人参オレンジゼリー 白29 レーズン ○	みかんヨーグルト ○	かぼちゃパン 白28 プルーン ○	米粉の和風ケーキ 白21 牛乳 ○	焼塩せんべい ○ 玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材	米 45 味噌 8 だし 0 なす 10 油揚げ 10 ごま 2 魚 40 アスパラガス 20 梅干し 0 だし みりん 0 醤油 米粉 0 トマト 35 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麩 鰹節 0 人参 25 オレンジジュース 90 粉寒天 2 砂糖 2 レーズン 10	米 45 味噌 8 だし 0 さつま芋 20 厚揚げ 10 ごま 2 魚 40 米粉 2 酒 みりん しょうが 0 砂糖 10 味噌 8 ごま 4 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 しらす 10 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1	米 40 大麦 5 キャベツ 10 玉ねぎ 10 豆苗 10 ★ウイナー 7 ★ブイヨン 7 鶏肉 30 豆腐 30 玉ねぎ 10 もやし 20 カレー粉 酒 0 ねぎ 1 油 1 醤油 1 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 果物 30 かぼちゃ 30 片栗粉 10 塩 0 プルーン 10	米 45 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのきたけ 10 ごま 2 魚 40 しょうが 1 味噌 5 砂糖 3 酒 2 みりん 1 かぼちゃ 35 塩 0 納豆 20 塩蔵わかめ 10 醤油麩 0 ごま 2 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 牛乳 150	米 45 ツナ 20 水煮大豆 20 人参 5 醤油 酒 0 砂糖 1 しょうが 1 ごま 1 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 豚肉 30 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 15 よもぎ 1 塩麩 油 0 しらす 10 きゅうり 15 ポン酢 0 米 20 塩 0	米 45 ★カレールー 0 じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 鶏肉 40 油 1 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麩 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 牛乳 150 果物 30 玄米おかき 20 ちりめんじゃこ 5
	備考					