

	月	火	2025.01.01 水	2025.01.02 木	2025.01.03 金	2025.01.04 土
昼食						ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 ○ しらす ○ 果物 ○
おやつ						ヨーグルト ○ レーズン ○
材料						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						

	2025.01.06 月	2025.01.07 火	2025.01.08 水	2025.01.09 木	2025.01.10 金	2025.01.11 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁 (かぶ・ほうれん草・ごま) ○	七草豆腐スープ ○	味噌汁 (ブロッコリー・人参・あおさ) ○	味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁 (大根・玉ねぎ・わかめ) ○	おろし人参ツナ ○
食	魚の照り焼き A25	鮭とねぎの味噌焼き 黒27	鶏の塩麹焼き 青18	魚の醤油麹焼き ○	魚の塩焼き ○	ヨーグルト ○
	小松菜とツナの塩昆布和え 黄54	黒豆煮物 ○	ひじきの煮物 給56	しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	牛乳 ○
	しらす海苔納豆 黄1		果物 ○	わかめ納豆 黄1	金時豆 ○	果物 ○
おやつ	レーズンりんご煮 白36	きな粉ヨーグルト ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	ふかし芋 ○	玄米ゴマせんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
	焼塩せんべい ○	果物 ○	玄米おかき ○	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
	..... 0	鯉節 1	大麦 5	..... 0	..... 0	★カレールー 0
料	味噌 8	梅干し 0	..... 0	味噌 8	味噌 8	じゃがいも 30
	だし 0	..... 0	味噌 8	だし 0	だし 0	人参 25
	かぶ 20	七草 20	だし 0	かぼちゃ 25	大根 15	玉ねぎ 35
	ほうれん草 10	豆腐 15	ブロッコリー 20	玉ねぎ 10	玉ねぎ 10	鶏肉 40
	ごま 2	鶏ひき肉 10	人参 10	ごま 2	わかめ 1	油 1
	..... 0	塩 0	あおさ 2	..... 0	..... 0	..... 0
	魚 40	だし 0	..... 0	魚 40	魚 40	人参 30
	酒 醤油 みりん 0	ごま 2	鶏肉 40	醤油麹 0	塩 0	ツナ 20
	砂糖 2	..... 0	塩麹 0	ごま 2	..... 0	すりごま 2
	油 1	鮭 40	油 1	..... 0	ブロッコリー 20	ごま油 1
	..... 0	ねぎ 20	..... 0	じゃがいも 30	人参 10	塩麹 0
	小松菜 15	味噌 7	ひじき 5	しらす 8	ごま 2	..... 0
	ツナ缶 5	にんにく 1	人参 10	よもぎ 2	醤油麹 0	ヨーグルト 100
	塩昆布 0.5	しょうが 1	こんにゃく 10	塩 0	砂糖 1	砂糖 10
	ごま油 0.5	砂糖 3	油揚げ 10	..... 0	..... 0	..... 0
	すりごま 1	油 2	れんこん 10	納豆 20	金時豆 13	牛乳 150
	..... 0	..... 0	コーン缶 5	塩蔵わかめ 10	..... 0	..... 0
	納豆 20	黒豆 10	油 1	醤油麹 0	玄米 20	果物 30
	しらす 10	砂糖 4	醤油 みりん 0	ごま 2	ごま 1	..... 0
	海苔 1	..... 0	ごま 1	..... 0	米油 0	玄米 5
	ごま 2	ヨーグルト 80	..... 0	さつまいも 50	塩 0	米 15
	醤油麹 0	きなこ 2	果物 30	..... 0	..... 0	塩 0
	..... 0	オリゴ糖 1	..... 0	牛乳 150	レーズン 10	..... 0
	りんご 35	すりごま 2	果物 20	..... 0	..... 0	ちりめんじゃこ 5
	レーズン 8	..... 0	ヨーグルト 70	..... 0	..... 0	..... 0
	レモン 1	果物 30	粉寒天 1	..... 0	..... 0	..... 0
	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0
	米 20	..... 0	玄米おかき 20	..... 0	..... 0	..... 0
	塩 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0
	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0
備考						

	2025.01.13 月	2025.01.14 火	2025.01.15 水	2025.01.16 木	2025.01.17 金	2025.01.18 土
昼食		鶏のごま味噌煮丼 黒26 味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) 〇 高野豆腐のツナそばろ 黒5 果物 〇	雑穀ごはん 〇 ポトフ 〇 カレー 〇 大豆ことごとトマト 赤9 しめじの醤油煮 腸25	ごはん 〇 味噌汁(白菜・えのき・ごま) 〇 魚のソテー味噌ソース ビ17 果物 〇 キャベツ納豆 黄1	梅おかかごはん 〇 味噌汁(小松菜・人参・ごぼう) 〇 豆腐ハンバーグ 青2 人参じゃこ炒め 青1	ごはん 〇 具だくさん豚汁 〇 人参納豆 黄1 しらす 〇 果物 〇
	おやつ	みかんヨーグルト 〇 レーズン 〇	ｶﾞｯﾁャのﾒｰﾌﾞﾙごま絡め 白19 果物 〇	りんごのパウンドケーキ 白8	玄米ぼん煎餅 〇 ちりめんじゃこ 〇	ヨーグルト 〇 レーズン 〇
材料		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 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 ..... 0 ツナ 30 高野豆腐 10 人参 20 ごま 1 甜菜糖 2 醤油 だし 0 ..... 0 果物 30 ..... 0 ヨーグルト 80 みかん缶 30 オリゴ糖 1 ..... 0 レーズン 10 ..... 0	米 40 大麦 5 ..... 0 鶏肉 40 じゃが芋 30 人参 20 玉ねぎ 40 ★ブイヨン 0 油 1 塩 1 ..... 0 カレー 50 ..... 0 水煮大豆 30 ★ウィンナー 15 ..... 0 じゃがいも 20 ピーマン 5 トマト缶 10 ケチャップ 醤油 砂糖 0 オリーブ油 1 ..... 0 ほんしめじ 20 ちりめんじゃこ 5 醤油 1 みりん 0 ごま 1 ..... 0 かぼちゃ 30 メープルシロップ 3 ..... 0 ごま 2 ..... 0 果物 30 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 白菜 20 えのき 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 果物 30 ..... 0 納豆 20 キャベツ 20 醤油麴 0 ゴマ 2 ..... 0 *小麦粉 15 オートミール 5 砂糖 5 りんご 20 豆乳 20 油 3 ..... 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 ..... 0 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 ..... 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 人参 30 ..... 0 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 ..... 0 玄米 5 米 15 塩 0 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 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					

	2025.01.20 月	2025.01.21 火	2025.01.22 水	2025.01.23 木	2025.01.24 金	2025.01.25 土
昼食	ごはん ○	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ブロッコリーとじゃこのパスタ 青28	カレーライス ○
	味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○	味噌汁 (さつま芋・しめじ・ごま) ○	味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁 (かぶ・油揚げ・わかめ) ○	わかめとコーンのスープ 青20	おろし人参ツナ ○
食	魚の昆布蒸し 子46	魚の竜田揚げ 黄3	豚野菜塩麹炒め 赤6	魚の煮つけ 伊10	ツナコーンパン ○	ヨーグルト ○
	洋風切り干し大根 黒18	人参胡麻サラダ 伊14	人参しりしり 黄23	塩麹ポテトサラダ 黄9	果物 ○	牛乳 ○
	コーン納豆 黄1		果物 ○	梅おほか納豆 黄1	果物 ○	果物 ○
おやつ	お誕生日ケーキ 白25	ミックスヨーグルト ○	南部せんべい ○	よもぎ蒸しパン 白12	玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○
		ブルーಣ ○		牛乳 ○	レーズン ○	ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	*マカロニ 5	米 45
	..... 0	ツナ 20	大麦 5	..... 0	ブロッコリー 15	★カレールー 0
	味噌 8	大豆 20	..... 0	味噌 8	ちりめんじゃこ 5	じゃがいも 30
	だし 0	塩昆布 3	味噌 8	だし 0	にんにく 0	人参 25
	ほうれん草 15	ごま 1	だし 0	かぶ 20	塩 オリーブオイ 0	玉ねぎ 35
	人参 10	..... 0	人参 20	油揚げ 5	..... 0	鶏肉 40
	ごま 2	味噌 8	玉ねぎ 20	わかめ 1	わかめ 2	油 1
	..... 0	だし 0	あおさ 2	..... 0	コーン 10	..... 0
	魚 40	さつまいも 20	..... 0	魚 40	豆腐 15	人参 30
	昆布 2	ほんしめじ 5	豚肉 30	酒 みりん 醤油 0	ごま 2	ツナ 20
	酒 塩 醤油 0	ごま 2	もやし 10	..... 0	中華だし 塩 0	すりごま 2
	..... 0	..... 0	キャベツ 20	..... 0	..... 0	ごま油 1
	切り干し大根 10	魚 40	しょうが 1	じゃがいも 30	*ホットケーキミックス 20	塩麹 0
	人参 8	しょうが 片栗粉 醤油 0	酒 醤油 塩麹 0	きゅうり 10	コーン 10	..... 0
	にんにく 1	油 3	油 1	人参 10	ツナ 10	ヨーグルト 100
	★ベーコン 5	酒 みりん 0	ごま 2	ツナ缶 10	ヨーグルト 15	砂糖 10
	★ブイヨン 0	..... 0	..... 0	おから 10	..... 0	..... 0
	..... 0	人参 30	人参 30	塩麹 0	..... 0	牛乳 150
	納豆 20	醤油麹 酢 砂糖 0	ツナ 5	..... 0	果物 30	..... 0
	コーン 20	胡麻油 1	醤油 酒 0	納豆 20	玄米 20	果物 30
	醤油麹 0	ごま 1	ごま 1	梅干し 0	ごま 1	..... 0
	ゴマ 2	..... 0	ゴマ油 1	醤油麹 0	米油 ごま油 0	玄米おかき 20
	..... 0	ヨーグルト 80	..... 0	ごま 2	塩 0	..... 0
	豆乳 8	みかん缶 20	果物 30	鰹節 2	..... 0	ちりめんじゃこ 5
	米粉 13	りんご缶 10	..... 0	..... 0	レーズン 10	..... 0
	ベーキングパウダー 0	オリゴ糖 1	*小麦 10	米粉 10	..... 0	..... 0
	りんごジュース 9	..... 0	ごま 3	豆乳 20	..... 0	..... 0
	あぶら 6	ブルーಣ 10	塩 重曹 0	砂糖 5	..... 0	..... 0
	甜菜糖 2	..... 0	*でん粉 0	レーズン 5	..... 0	..... 0
	メープルシロップ 3	..... 0	..... 0	よもぎ 3	..... 0	..... 0
	ジャム 3	..... 0	..... 0	ベーキングパウダー 0	..... 0	..... 0
	オートミール 2	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0
	..... 0	..... 0	..... 0	牛乳 150	..... 0	..... 0
備考						

	2025.01.27 月	2025.01.28 火	2025.01.29 水	2025.01.30 木	2025.01.31 金	土
昼 食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	鬼おにぎり ○	
	味噌汁 (豆腐・わかめ・ごま) ○	味噌汁 (ほうれん草・人参・ごぼう) ○	味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○	味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) ○	雷汁 黄51	
	魚の塩麴焼き ○	魚のおろしポン酢 ○	豚肉のリンゴソース煮 黒37	魚のゴマ味噌がけ ア27	大豆の甘辛揚げ焼き 青13	
	豆苗ともやしのベーコン炒め ○	ワカメとツナの炒め物 黒17	ほうれん草のカレー風味炒め 黄54	かぼちゃ胡麻和え ア52	果物 ○	
梅おかか納豆 黄1	果物 ○	しらす ○	大根納豆 黄1			
おやつ	サラダチキン ○	バナナヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	わかめツナおにぎり ○	玄米おかき ○	
	きゅうりスティック ○				干し柿 ○	
材 料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	
	..... 0	..... 0	大麦 5	..... 0	..... 0	米 45
	味噌 8	味噌 8	..... 0	味噌 8	さやえんどう 5	鮭 5
	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0	のり 1	..... 1
	豆腐 15	ほうれん草 10	だし 0	小松菜 25	鰹節 2	..... 2
	わかめ 1.5	人参 10	もずく 10	玉ねぎ 10	..... 0	..... 0
	ごま 2	ごぼう 0	えのきたけ 10	あおさ 2	味噌 8	..... 8
	..... 0	..... 0	ごま 2	..... 0	だし 0	..... 0
	魚 40	魚 40	..... 0	魚 40	豆腐 15	..... 15
	塩麴 0	大根 20	豚肉 40	米粉 2	玉ねぎ 10	..... 10
	..... 0	酒 ポン酢 0	玉ねぎ 3	酒 みりん しょうが 0	大根 10	..... 10
	豆苗 20	..... 0	りんご 10	砂糖 10	ごぼう 10	..... 10
	もやし 20	わかめ 20	味噌 3	味噌 8	油 1	..... 1
	★ベーコン 20	ツナ 10	酒 醤油 しょうが 0	ごま 4	..... 0	..... 0
	油 1	にんにく 醤油 0	..... 0	..... 0	大豆 20	..... 20
	..... 0	胡麻油 1	ほうれん草 20	かぼちゃ 30	油 1	..... 1
	納豆 20	ごま 1	コーン缶 5	ごま 3	醤油 0	..... 0
	梅干し 0	..... 0	ツナ缶 5	..... 0	砂糖 1	..... 1
	醤油麴 0	果物 30	油 1	納豆 20	ごま 1	..... 1
	ごま 2	..... 0	カレー粉 ニンニク 塩 0	大根 20	..... 0	..... 0
	鰹節 2	ヨーグルト 80	..... 0	醤油麴 0	果物 30	..... 30
	..... 0	バナナ 30	しらす 10	ごま 2	..... 0	..... 0
	鶏肉 20	オリゴ糖 0	..... 0	..... 0	玄米おかき 20	..... 20
	塩 砂糖 0	オートミール 5	米粉 10	米 25	..... 0	..... 0
	..... 0	すりごま 2	オートミール 5	塩蔵わかめ 10	柿 20	..... 20
	きゅうり 20	..... 0	かぼちゃ 10	ツナ 5	..... 0	..... 0
	醤油麴 0	..... 0	砂糖 4	ごま 1	..... 0	..... 0
..... 0	..... 0	油 4	醤油 ごま油 0	..... 0	..... 0	
		豆乳 10	..... 0			
		ベーキングパウダー 0	..... 0			
		..... 0	..... 0			
備考						