

	月	火	水	木	金	2025.02.01 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 醤油麹 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						

	2025.02.03 月	2025.02.04 火	2025.02.05 水	2025.02.06 木	2025.02.07 金	2025.02.08 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	梅おかかごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁 (かぶ・油揚げ・わかめ) ○	味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・わかめ) ○	ザワークラウトスープ ○	味噌汁 (ほうれん草・人参・わかめ) ○	味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○	おろし人参ツナ ○
食	鮭のソテー 赤8	豆腐と鶏肉味噌煮 赤3	魚のカレームニエル 黄17	魚のおろしポン酢 ○	鶏じゃがよもぎ風味 黒38	ヨーグルト ○
	果物 ○	人参じゃこ炒め 青1	人参とピーマンのきんぴら 黄31	かぼちゃのそぼろ煮 黄24	ほうれん草とツナの塩昆布和え 黄54	牛乳 ○
	キャベツ納豆 黄1		果物 ○	しらす海苔納豆 黄1		果物 ○
おやつ	りんごのコンポート 白35	きな粉ヨーグルト ○	梅のメープルごま絡め 白19	バナナとザワークラウト炒め ○	玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○
	焼塩せんべい ○	果物 ○	果物 ○	玄米ぼん煎餅 ○	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	鰹節 1	大麦 5 0	鰹節 1	★カレールー 0
	味噌 8	梅干し 0 0	味噌 8	梅干し 0	じゃがいも 30
	だし 0 0	ザワークラウト 30	だし 0 0	人参 25
	かぶ 20	味噌 8	玉ねぎ 20	ほうれん草 15	味噌 8	玉ねぎ 35
	油揚げ 5	だし 0	★ベーコン 10	人参 10	だし 0	鶏肉 40
	わかめ 1	さつま芋 20	★ブイオン 0	わかめ 2	もずく 10	油 1
 0	玉ねぎ 10	塩 0 0	えのきたけ 10 0
	鮭 40	わかめ 2	オリーブ油 1	魚 40	ごま 2	人参 30
料	酒 醤油 0 0 0	大根 20 0	ツナ 20
	片栗粉 3	豆腐 15	魚 40	酒 ポン酢 0	鶏肉 30	すりごま 2
	油 2	鶏肉 25	片栗粉 5 0	じゃがいも 30	ごま油 1
 0	ねぎ 1	塩 カレー粉 醤油 0	かぼちゃ 35	人参 10	塩麴 0
	果物 30	味噌 2	油 2	鶏ひき肉 10	玉ねぎ 15 0
 0	油 1	にんにく 1	みりん 酒 醤油 0	よもぎ 1	ヨーグルト 100
	納豆 20	みりん 0 0	片栗粉 2	塩麴 油 0	砂糖 10
	キャベツ 20 0	人参 30	ごま 2 0 0
	醤油麴 0	人参 30	ピーマン 10 0	ほうれん草 20	牛乳 150
	ゴマ 2	じゃこ 6	醤油 みりん 鰹節 0	納豆 20	ツナ缶 5 0
 0	みりん 酒 塩 0	甜菜糖 1	しらす 10	塩昆布 0.5	果物 30
	りんご 35	青のり 1	ごま油 1	海苔 1	ごま油 0.5 0
	メープルシロップ 3	油 1	ごま 2	ごま 2	すりごま 1	玄米おかき 20
	レモン 1	ごま 2 0	醤油麴 0 0 0
	オートミール 5 0	果物 30 0	玄米 20	ちりめんじゃこ 5
 0	ヨーグルト 80 0	★ウィンナー 25	ごま 1 0
	米 20	きなこ 2	かぼちゃ 30	ザワークラウト 20	米油 ごま油 0 0
	塩 0	オリゴ糖 1	メープルシロップ 3	玉ねぎ 10	塩 0 0
 0	すりごま 2	ごま 2	★ブイオン 0 0 0
 0 0 0	砂糖 0	レーズン 10 0
 0	果物 30	果物 30 0 0 0
 0 0 0	玄米 5 0 0
 0 0 0	米 15 0 0
 0 0 0	塩 0 0 0
備考						

	2025.02.10 月	2025.02.11 火	2025.02.12 水	2025.02.13 木	2025.02.14 金	2025.02.15 土
昼食	ごはん ○		雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) ○		ポトフ ○	味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) ○	味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○	具だくさん豚汁 ○
食	魚の醤油麹焼き ○		魚の塩麹焼き ○	魚のしょうが煮 ア32	高野豆腐と梅おからかき揚げ伊4	人参納豆 黄1
	パンバンジー 給28		ほうれん草のカレー風味炒め 黄54	里芋田楽 赤23	さつま芋おから煮 菜52	しらす ○
	梅おから納豆 黄1		果物 ○	わかめ納豆 黄1	果物 ○	果物 ○
おやつ	よもぎ蒸しパン 白12		バナナヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	牛乳 ○				ブルーベリー ○	レーズン ○
材	米 45		米 40	米 45	米 45	米 45
 0		大麦 5 0 0 0
料	味噌 8	 0	味噌 8	味噌 8	味噌 10
	だし 0		鶏肉 40	だし 0	だし 0	だし 0
	小松菜 25		じゃが芋 30	ブロッコリー 20	豆腐 10	豚肉 35
	玉ねぎ 10		人参 20	人参 20	玉ねぎ 20	じゃがいも 30
	あおさ 2		玉ねぎ 40	ごま 2	あおさ 2	玉ねぎ 30
 0		★ブイヨン 0 0 0	人参 30
	魚 40		油 1	魚 40	高野豆腐 30	すりごま 5
	醤油麹 0		塩 0	しょうが 1	豚肉 20	油 1
	ごま 2	 0	酒 みりん 醤油 0	豆苗 20	あおさ 1
 0		魚 40	砂糖 2	ねぎ 1 0
	ささみ 20		塩麹 0 0	梅干し 1	納豆 20
	もやし 30	 0	里芋 20	鰹節 0	人参 20
	きゅうり 20		ほうれん草 20	砂糖 1	醤油 みりん 0	醤油麹 0
	ツナ缶 10		コーン缶 5	白みそ 1	油 1	ごま 2
	ごま 1		ツナ缶 5	片栗粉 1 0 0
	醤油 味噌 0		油 1 0	さつまいも 30	しらす 10
 0		カレー粉 ニンニク 塩 0	納豆 20	おから 20 0
	納豆 20	 0	塩蔵わかめ 10	豆乳 10	果物 30
	梅干し 0		果物 30	醤油麹 0	ねぎ 2 0
	醤油麹 0	 0	ごま 2	白菜 20	ヨーグルト 100
	ごま 2		ヨーグルト 80 0	ゴマ油 2	砂糖 10
	鰹節 2		バナナ 30	米粉 10	しょうが 1 0
 0		オリゴ糖 0	オートミール 5	醤油 0	レーズン 10
	米粉 10		オートミール 5	かぼちゃ 10	ごま 1 0
	豆乳 20		すりごま 2	砂糖 4 0	
	砂糖 5	 0	油 4	果物 30	
	レーズン 5			豆乳 10 0	
	よもぎ 3			ベーキングパウダー 0	玄米おかき 20	
	ベーキングパウダー 0		 0 0	
 0				ブルーベリー 10	
	牛乳 150			 0	
備考						

	2025.02.17 月	2025.02.18 火	2025.02.19 水	2025.02.20 木	2025.02.21 金	2025.02.22 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 ○	ごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁 (わかめ・玉ねぎ・ごま) ○	味噌汁 (さつま芋・しめじ・ごま) ○	味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁 (小松菜・人参・ごぼう) ○	わかめとコーンのスープ 青20	おろし人参ツナ ○
	魚の照り焼き A25	魚と野菜塩麴蒸し 青24	塩麴ニラレバ 赤12	魚の煮つけ 伊10	ホットケーキ ○	ヨーグルト ○
	切り干し大根の煮物 給50	果物 ○	人参しりしり 黄23	春菊ごま味噌和え ピ3	大豆ことことトマト 赤9	牛乳 ○
コーン納豆 黄1		果物 ○	梅おかか納豆 黄1	しらす ○	果物 ○	
おやつ	サラダチキン ○	ミックスヨーグルト ○	よもぎ水ようかん ○	かぼちゃスープ ○	南部せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
	きゅうりスティック ○	ブルーン ○	焼塩せんべい ○	玄米ゴマせんべい ○		ちりめんじゃこ ○
材 料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
 0	ツナ 20	大麦 5 0 0	★カレールー 0
	味噌 8	大豆 20 0	味噌 8	わかめ 2	じゃがいも 30
	だし 0	塩昆布 3	味噌 8	だし 0	コーン 10	人参 25
	わかめ 2	ごま 1	だし 0	小松菜 10	豆腐 15	玉ねぎ 35
	玉ねぎ 10 0	人参 20	人参 15	ごま 2	鶏肉 40
	ごま 2	味噌 8	玉ねぎ 20	ごぼう 10	中華だし 塩 0	油 1
 0	だし 0	あおさ 2 0 0 0
	魚 40	さつまいも 20 0	魚 40	*ホットケーキミックス 20	人参 30
	酒 醤油 みりん 2	ほんしめじ 5	レバー 20	酒 みりん 醤油 0	豆乳 10	ツナ 20
	砂糖 2	ごま 2	ニラ 20 0 0	すりごま 2
	油 1 0	にんにく 1	春菊 20	水煮大豆 30	ごま油 1
 0	魚 40	しょうが 1	ゴマ 3	★ウィンナー 15	塩麴 0
	切り干し大根 10	キャベツ 20	醤油 塩麴 酒 0	味噌 1	じゃがいも 20 0
	油揚げ 5	ぶなしめじ 10	油 1	みりん 1	ピーマン 5	ヨーグルト 100
	人参 10	人参 15	片栗粉 2	だし 0	トマト缶 10	砂糖 10
	胡麻油 1	玉ねぎ 10	砂糖 1 0	ケチャップ 醤油 砂糖 0 0
	醤油 0	にんにく 1	ごま 1	納豆 20	オリーブ油 1	牛乳 150
	みりん 0	味噌 1 0	梅干し 0 0 0
 0	みりん 酒 塩麴 0	人参 30	醤油麴 0	しらす 10	果物 30
	納豆 20 0	ツナ 5	ごま 2 0 0
	コーン 20	果物 30	醤油 酒 0	鰹節 2	*小麦 10	玄米 5
	醤油麴 0 0	ごま 1 0	ごま 3	米 15
	ゴマ 2	ヨーグルト 80	ゴマ油 1	かぼちゃ 20	塩 重曹 0	塩 0
 0	みかん缶 20 0	玉ねぎ 10	*でん粉 0 0
	鶏肉 20	りんご缶 10	果物 30	豆乳 10 0	ちりめんじゃこ 5
	塩 砂糖 0	オリゴ糖 1 0 0 0 0
 0 0	小豆 40	★ブイヨン 0	塩 パセリ 0 0
	きゅうり 20	ブルーン 10	よもぎ 2 0 0 0
	醤油麴 0 0	寒天 1 0	玄米 20 0
 0 0 0 0	ごま 1 0
			米 20 0	米油 0 0
			塩 0 0	ごま油 0 0
				塩 0		
備考						

	2025.02.24 月	2025.02.25 火	2025.02.26 水	2025.02.27 木	2025.02.28 金	土
昼食		ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごぼう) ○ 魚の竜田揚げ 黄3 ワカメとツナの炒め物 黒17 金時豆 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○ 魚のハーブムニエル 黄34 ラタトゥイユ ○ ブロッコリー-醤油麴胡麻和え ○	ごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・わかめ) ○ 鮭とねぎの味噌焼き 黒27 ちぎり豆腐おかか炒め 黒13 大根納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) ○ 豚肉のリンゴソース煮 黒37 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○	
	おやつ	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	米粉の和風ケーキ 白21 牛乳 ○	わかめうどん ○	おひな菓子 ○ ミックスジュース 白33	
材料		米 45 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 10 人参 10 ごぼう 0 0 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 油 3 酒 みりん 0 0 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 胡麻油 1 ごま 0 金時豆 13 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 味噌 8 だし 0 もずく 10 えのきたけ 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 ラタトゥイユ 30 0 ブロッコリー 30 醤油麴 0 すりごま 2 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 牛乳 150 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 わかめ 2 0 鮭 40 ねぎ 20 味噌 7 にんにく 1 しょうが 1 砂糖 3 油 2 0 豆腐 30 鰹節 1 油 1 醤油 みりん 0 ごま 1 0 納豆 20 大根 20 醤油麴 0 ごま 2 0 *うどん 20 わかめ 2 トウモロコシ 5 だし 醤油 みりん 0 ごま 2 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 豚肉 40 玉ねぎ 3 りんご 10 味噌 3 酒 醤油 しょうが 0 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 0 おひな菓子 20 0 バナナ 15 みかん缶 15 牛乳 30 レモン 1 0	
	備考					