

	月	2025.04.01 火	2025.04.02 水	2025.04.03 木	2025.04.04 金	2025.04.05 土
昼食		雑穀ごはん ○ 味噌汁(小松菜・人参・ごぼう) ○ 豆腐の豚肉巻き 赤4 しらす ○ きゅうりスティック梅肉添え ○	すき焼き風煮丼 ○ 味噌汁(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・あおさ) ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 かぼちゃ胡麻和え ア52	ごはん ○ 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) ○ 魚の塩麹焼き ○ スナップエンドウおかか炒め ○ しらす海苔納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ・ごま) ○ カレー肉豆腐 青23 青のり粉ふき芋 ○ 果物 ○	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	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	醤油せんべい ○	よもぎ米粉クッキー 白6 果物 ○	南部せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○
材料		米 40 大麦 5 ..... 0 味噌 8 だし 0 小松菜 10 人参 15 ごぼう 10 ..... 0 豆腐 30 豚肉 20 醤油 酒 みりん 0 ごま 1 油 1 砂糖 1 ..... 0 しらす 10 ..... 0 きゅうり 20 梅干し 0 ..... 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 45 すき焼き風煮 30 ..... 0 味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 10 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 かぼちゃ 30 ごま 3 ..... 0 米 20 砂糖 1 醤油 0 ..... 0 かぼちゃ 30 ごま 3 ..... 0 米 20 砂糖 1 醤油 0 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 塩麹 0 スナップえんどう 20 かつお節 1 油 1 醤油 0 ..... 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 醤油麹 0 ..... 0 米粉 15 豆腐 5 よもぎ 3 砂糖 5 豆乳 4 油 4 きなこ 5 ..... 0 果物 30 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ごま 2 ..... 0 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 ..... 0 じゃがいも 30 青のり 1 しらす 5 塩 0 ..... 0 果物 30 ..... 0 果物 30 ..... 0 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 0 *でん粉 0 ..... 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 ..... 0 人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麹 0 ..... 0 ヨーグルト 100 砂糖 10 ..... 0 牛乳 150 ..... 0 果物 30 ..... 0 玄米 5 米 15 塩 0 ..... 0 ちりめんじゃこ 5 ..... 0
	備考					

	2025.04.07 月	2025.04.08 火	2025.04.09 水	2025.04.10 木	2025.04.11 金	2025.04.12 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の竜田揚げ 黄3 人参胡麻サラダ 伊14 梅のり納豆 黄1	ごはん ○ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ・ごま) ○ 高野豆腐と梅おほかちャソフール 伊4 人参しりしり 黄23 果物 ○	雑穀ごはん ○ ザワークラウトスープ ○ 魚のカレームニエル 黄17 人参とピーマンのきんぴら 黄31 金時豆 ○	ごはん ○ 味噌汁(キャベツ・えのき・ごま) ○ 魚の煮つけ 伊10 かぼちゃとツナの塩煮 ピ12 コーン納豆 黄1	きつねうどん ○ 筑前煮 さ17 もずくときゅうりの酢の物 さ89 冷奴 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
	おやつ	米粉の和風ケーキ 白21	バナナヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	カレ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 ○
材料	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 しょうが 片栗粉 醤油 0 油 3 酒 みりん 0 ..... 0 人参 30 醤油麹 酢 砂糖 0 胡麻油 1 ごま 1 ..... 0 納豆 20 梅干し 0 のり 1 醤油麹 0 ゴマ 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	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ごま 2 ..... 0 高野豆腐 30 豚肉 20 豆苗 20 ねぎ 1 梅干し 0 醤油 みりん 0 油 1 ..... 0 人参 30 ツナ 5 醤油 酒 0 ごま 1 ゴマ油 1 ..... 0 果物 30 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 ザワークラウト 30 玉ねぎ 20 ★ベーコン 10 ★ブイヨン 0 塩 0 オリーブ油 1 ..... 0 魚 40 片栗粉 5 かぼちゃ 40 ツナ 10 パセリ 1 酒 みりん 塩 0 ..... 0 人参 30 ピーマン 10 醤油 みりん 鰹節 0 甜菜糖 1 ごま油 1 ごま 2 ..... 0 金時豆 13 ..... 0 米粉 10 オートミール 5 かぼちゃ 10 砂糖 4 油 4 豆乳 10 ベーキングパウダー 0 ..... 0	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのきたけ 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 酒 みりん 醤油 0 ..... 0 かぼちゃ 40 ツナ 10 パセリ 1 酒 みりん 塩 0 ..... 0 納豆 20 コーン 20 醤油麹 0 ゴマ 2 ..... 0 ★ウィンナー 25 ザワークラウト 20 玉ねぎ 10 ★ブイヨン 0 砂糖 0 ..... 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 0 ..... 0 ちりめんじゃこ 5	*うどん 80 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 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 もずく 20 きゅうり 10 塩 りんご酢 0 砂糖 醤油 0 ..... 0 豆腐 20 醤油麹 0 すりごま 2 ..... 0 玄米 5 米 15 塩 0 ..... 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					

	2025.04.14 月	2025.04.15 火	2025.04.16 水	2025.04.17 木	2025.04.18 金	2025.04.19 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 ○	ツナ大豆ごはん 青22	カレーライス ○
	味噌汁 (もやし・油揚げ・ごま) ○	味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) ○	味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) ○	味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) ○	味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○	おろし人参ツナ ○
食	魚の照り焼き ア25	魚と野菜塩麹蒸し 青24	塩麹ニラレバ 赤12	鶏肉の梅味噌煮 青15	鶏じゃがよもぎ風味 黒38	ヨーグルト ○
	切り干し大根の煮物 給50	*いちごミルク ★	じゃが芋人参のきんぴら 青21	かぼちゃ胡麻和え ア52	野菜ビクルス 給64	牛乳 ○
	コーン納豆 黄1		果物 ○	しらす海苔納豆 黄1	果物 ○	果物 ○
おやつ	サラダチキン ○	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 ○	醤油せんべい ○	玄米おかき ○
	きゅうりスティック ○	果物 ○		牛乳 ○		ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	..... 0	ツナ 20	大麦 5	..... 0	ツナ 20	★カレールー 0
	味噌 8	大豆 20	..... 0	味噌 8	水煮大豆 20	じゃがいも 30
	だし 0	塩昆布 3	味噌 8	だし 0	人参 5	人参 25
	もやし 10	ごま 1	だし 0	ブロッコリー 20	醤油 酒 0	玉ねぎ 35
	油揚げ 10	..... 0	あおさ 2	人参 20	砂糖 1	鶏肉 40
	ごま 2	味噌 8	じゃがいも 25	ごま 2	しょうが 1	油 1
	..... 0	だし 0	ごま 2	..... 0	ごま 1	..... 0
	魚 40	あおさ 2	..... 0	鶏肉 30	..... 0	人参 30
料	酒 醤油 みりん 0	じゃがいも 25	レバー 20	こんにゃく 10	味噌 8	ツナ 20
	砂糖 2	ごま 2	ニラ 20	人参 10	だし 0	すりごま 2
	油 1	..... 0	にんにく 1	玉ねぎ 10	もずく 10	ごま油 1
	..... 0	魚 40	しょうが 1	梅干し だし 0	えのきたけ 10	塩麹 0
	切り干し大根 10	キャベツ 20	醤油 塩麹 酒 0	味噌 5	ごま 2	..... 0
	油揚げ 5	ぶなしめじ 10	油 1	..... 0	..... 0	ヨーグルト 100
	人参 10	人参 15	片栗粉 2	かぼちゃ 30	鶏肉 30	砂糖 10
	胡麻油 1	玉ねぎ 10	砂糖 1	ごま 3	じゃがいも 30	..... 0
	醤油 0	にんにく 1	ごま 1	..... 0	人参 10	牛乳 150
	みりん 0	味噌 1	..... 0	納豆 20	玉ねぎ 15	..... 0
	..... 0	みりん 酒 塩麹 0	人参 20	しらす 10	よもぎ 1	果物 30
	納豆 20	..... 0	じゃがいも 20	海苔 1	塩麹 油 0	..... 0
	コーン 20	いちご 20	油 1	ごま 2	..... 0	玄米おかき 20
	醤油麹 0	牛乳 100	砂糖 みりん 醤油 塩麹 0	醤油麹 0	きゅうり 10	..... 0
	ゴマ 2	オリゴ糖 2	ごま 1	..... 0	人参 10	ちりめんじゃこ 5
	..... 0	..... 0	..... 0	さつまいも 50	大根 10	..... 0
	鶏肉 20	ヨーグルト 80	果物 30	..... 0	すし酢 塩 0	..... 0
	塩 砂糖 0	きなこ 2	..... 0	牛乳 150	..... 0	..... 0
	..... 0	オリゴ糖 1	果物 20	..... 0	米 20	..... 0
	きゅうり 20	すりごま 2	ヨーグルト 70	..... 0	砂糖 1	..... 0
	醤油麹 0	..... 0	粉寒天 1	..... 0	醤油 0	..... 0
	..... 0	果物 30	..... 0	..... 0	..... 0	..... 0
		..... 0				
備考						

	2025.04.21 月	2025.04.22 火	2025.04.23 水	2025.04.24 木	2025.04.25 金	2025.04.26 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	わかめうどん ○	ごはん ○
	味噌汁(豆腐・キャベツ・ごま) ○	味噌汁(もずく・えのき・ごま) ○	豆とキャベツのスープ 黄20	味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・ごま) ○	豚野菜塩麴炒め 赤6	具だくさん豚汁 ○
	魚とアスパラの梅風味 ピ29	魚のしょうが煮 ア32	魚のオレンジソース さ71	魚の塩焼き ○	ちぎり豆腐おかか炒め 黒13	人参納豆 黄1
	果物 ○	ワカメとツナの炒め物 黒17	人参しりしり 黄23	アスパラとウィンナーのカレー炒め ピ26	果物 ○	しらす ○
わかめ納豆 黄1	そら豆 黄36	しらす ○	梅おかか納豆 黄1		果物 ○	
おやつ	寒天人参オレンジゼリー 白29	ミックスヨーグルト ○	大学芋 白8	米粉バナナケーキ 白21	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	焼塩せんべい ○	レーズン ○	プルーン ○		ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	*うどん 80	米 45
	..... 0	..... 0	大麦 5	..... 0	わかめ 2	..... 0
	味噌 8	味噌 8	..... 0	味噌 8	トウモロコシ 5	味噌 10
	だし 0	だし 0	キャベツ 10	だし 0	だし 醤油 みりん 0	だし 0
	豆腐 15	もずく 10	玉ねぎ 10	さつまいも 20	ごま 2	豚肉 35
	キャベツ 15	えのきたけ 10	豆苗 10	玉ねぎ 10	..... 0	じゃがいも 30
	ごま 2	ごま 2	★ウィンナー 7	ごま 2	豚肉 30	玉ねぎ 30
	..... 0	..... 0	水煮大豆 7	..... 0	もやし 10	人参 30
	魚 40	魚 40	★ブイヨン 0	魚 40	キャベツ 20	すりごま 5
	アスパラガス 20	しょうが 1	..... 0	塩 0	しょうが 1	油 1
	梅干し 0	酒 みりん 醤油 0	魚 40	..... 0	酒 醤油 塩麴 0	あおさ 1
	だし みりん 0	砂糖 2	片栗粉 2	アスパラガス 20	油 1	..... 0
	醤油 米粉 0	..... 0	マーマレード 10	★ウィンナー 15	ごま 2	納豆 20
	..... 0	わかめ 20	油 1	トマト 30	..... 0	人参 20
	果物 30	ツナ 10	酒 醤油 0	カレー粉 0	豆腐 30	醤油麴 0
	..... 0	にんにく 醤油 0	オレンジ 20	塩 0	鰹節 1	ごま 2
	納豆 20	胡麻油 1	..... 0	油 1	油 1	..... 0
	塩蔵わかめ 10	ごま 1	人参 30	酒 0	醤油 みりん 0	しらす 10
	醤油麴 0	..... 0	ツナ 5	..... 0	ごま 1	..... 0
	ごま 2	そら豆 20	醤油 酒 0	納豆 20	..... 0	果物 30
	..... 0	塩 0	ごま 1	梅干し 0	果物 30	..... 0
	人参 25	..... 0	ゴマ油 1	醤油麴 0	..... 0	ヨーグルト 100
	オレンジジュース 90	ヨーグルト 80	..... 0	ごま 2	玄米おかき 20	砂糖 10
	粉寒天 2	みかん缶 20	しらす 10	鰹節 2	..... 0	..... 0
	砂糖 2	りんご缶 10	..... 0	..... 0	ちりめんじゃこ 5	レーズン 10
	..... 0	オリゴ糖 1	さつまいも 50	米粉 10	..... 0	..... 0
米 20	..... 0	ごま 2	オートミール 5	バナナ 10	..... 0	
塩 0	レーズン 10	メープルシロップ 1	バナナ 10	砂糖 4	..... 0	
..... 0	..... 0	油 1	砂糖 4	油 4	..... 0	
		プルーン 10	豆乳 10	豆乳 10	..... 0	
		..... 0	ベーキングパウダー 0	..... 0	..... 0	
備考						

	2025.04.28 月	2025.04.29 火	2025.04.30 水	木	金	土
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (キャベツ・えのき・ごま) ○ 魚の醤油麹焼き ○ バンバンジー 給28 梅おかか納豆 黄1		雑穀ごはん ○ 味噌汁 (わかめ・玉ねぎ・ごま) ○ 魚の塩麹トマトソース カ55 蒸し豆じゃこ和え ○ 果物 ○			
	おやつ	よもぎ蒸しパン 白12 牛乳 ○	バナナヨーグルト ○			
材	米 45 ..... 0 味噌 8 だし 0 キャベツ 20 えのきたけ 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 ..... 0 ささみ 20 もやし 30 きゅうり 20 ツナ缶 10 ごま 1 醤油 味噌 0 ..... 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 ..... 0 米粉 10 豆乳 20 砂糖 5 レーズン 5 よもぎ 3 ベーキングパウダー 0 ..... 0 牛乳 150		米 40 大麦 5 ..... 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ごま 2 ..... 0 魚 40 酒 0 塩麹 0 トマト 20 ..... 0 蒸し大豆 20 ちりめんじゃこ 5 オリーブ油 1 豆苗 20 ..... 0 果物 30 ..... 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			
	備考					