

	2025.06.02 月	2025.06.03 火	2025.06.04 水	2025.06.05 木	2025.06.06 金	2025.06.07 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	春雨スープヌードル ○ しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 人参とピーマンのきんぴら 黄31 果物 ○	すき焼き風煮丼 ○ 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・ごま） ○ 魚のゴマ味噌がけ ア27 トマトとわかめのサラダ ピ28	ごはん ○ 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） ○ 魚の塩麹焼き ○ キャベツのかつお煮 子99 しらす海苔納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○ 魚と野菜塩麹蒸し 青24 ソーセージコロコロソテー 黒8	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
	おやつ 豆乳寒天 白20 玄米おかき ○	バナナヨーグルト ○	お誕生日ケーキ 白25	みかん寒天 白28 玄米おかき ○	醤油せんべい ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料	米 45 0 味噌 8 だし 0 わかめ 2 玉ねぎ 10 ごま 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 豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 0 玄米おかき 20 0	鶏肉 30 もやし 15 わかめ 2 春雨 5 しょうが 1 ごま油 1 にんにく 1 だし 0 塩 醤油 0 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 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 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 45 すき焼き風煮 30 0 味噌 8 だし 0 じゃがいも 20 玉ねぎ 10 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 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 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 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 0 キャベツ 30 鰹節 2 醤油 0 0 納豆 20 しらす 10 海苔 1 ごま 2 0 醤油麹 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 0 玄米おかき 20 0	米 45 鰹節 1 梅干し 0 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 魚 40 キャベツ 20 ぶなしめじ 10 人参 15 玉ねぎ 10 にんにく 1 味噌 1 みりん 酒 塩麹 0 0 ★ウィンナー 15 じゃがいも 30 0 人参 30 油 1 塩 砂糖 0 ごま 1 0 米 20 砂糖 1 醤油 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						

	2025.06.09 月	2025.06.10 火	2025.06.11 水	2025.06.12 木	2025.06.13 金	2025.06.14 土
昼食	ごはん ○	梅おかかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	きつねうどん ○	カレーライス ○
	味噌汁（もやし・油揚げ・ごま） ○	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（キャベツ・えのき・ごま） ○	鶏じゃがよもぎ風味 黒38	おろし人参ツナ ○
	魚の照り焼き ア25	ビーマンと鶏肉の甘酢炒め さ47	魚のカレームニエル 黄17	魚の煮つけ 伊10	もずくときゅうりの酢の物 さ89	ヨーグルト ○
	切り干し大根の煮物 給50	きゅうりスティック梅肉添え ○	じゃが芋人参のきんぴら 青21	かぼちゃとツナの塩煮 ピ12	果物 ○	牛乳 ○
食	コーン納豆 黄1		金時豆 ○	トマト納豆 黄1		果物 ○
おやつ	サラダチキン ○	きな粉ヨーグルト ○	ふかし芋 ○	ウィンナーとザワークラウト炒め ○	お誕生日ケーキ 白25	玄米ぼん煎餅 ○
	きゅうりスティック ○	果物 ○	牛乳 ○	南部せんべい ○		ちりめんじゃこ ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	*うどん 80	米 45
	 0	鰹節 1	大麦 5	 0	大根 10	★カレールー 0
	味噌 8	梅干し 0	 0	味噌 8	人参 5	じゃがいも 30
	だし 0	 0	ザワークラウト 30	だし 0	ねぎ 5	人参 25
料	もやし 10	味噌 8	玉ねぎ 20	キャベツ 20	油揚げ 5	玉ねぎ 35
	油揚げ 10	だし 0	★ベーコン 10	えのきたけ 10	だし 醤油 みりん 0	鶏肉 40
	ごま 2	さつま芋 20	★ブイヨン 0	ごま 2	ごま 1	油 1
	 0	玉ねぎ 10	塩 0	 0	 0	 0
	魚 40	わかめ 2	オリーブ油 1	魚 40	鶏肉 30	人参 30
	酒 醤油 みりん 0	 0	 0	酒 みりん 醤油 0	じゃがいも 30	ツナ 20
	砂糖 2	ビーマン 20	魚 40	 0	人参 10	すりごま 2
	油 1	ねぎ 5	片栗粉 5	かぼちゃ 40	玉ねぎ 15	ごま油 1
	 0	鶏肉 20	塩 カレー粉 醤油 0	ツナ 10	よもぎ 1	塩麴 0
	切り干し大根 10	人参 15	油 2	パセリ 1	塩麴 油 0	 0
	油揚げ 5	酒 塩 0	にんにく 1	酒 みりん 塩 0	 0	ヨーグルト 100
	人参 10	油 2	 0	 0	もずく 20	砂糖 10
	胡麻油 1	りんご酢 砂糖 醤油 0	人参 20	納豆 20	きゅうり 10	 0
	醤油 0	ごま 2	じゃがいも 20	トマト 20	塩 りんご酢 0	牛乳 150
	みりん 0	 0	油 1	塩麴 0	砂糖 醤油 0	 0
	 0	きゅうり 20	砂糖 みりん 醤油 塩麴 0	ごま 2	 0	果物 30
	納豆 20	梅干し 0	ごま 1	 0	果物 30	 0
	コーン 20	 0	 0	★ウィンナー 25	 0	玄米 5
	醤油麴 0	ヨーグルト 80	金時豆 13	ザワークラウト 20	豆乳 8	米 15
	ゴマ 2	きなこ 2	 0	玉ねぎ 10	米粉 13	塩 0
	 0	オリゴ糖 1	さつまいも 50	★ブイヨン 0	ベーキングパウダー 0	 0
	鶏肉 20	すりごま 2	 0	砂糖 0	りんごジュース 9	ちりめんじゃこ 5
	塩 砂糖 0	 0	牛乳 150	 0	あぶら 6	 0
	 0	果物 30	 0	*小麦 10	甜菜糖 2	 0
	きゅうり 20	 0	 0	ごま 3	メープルシロップ 3	 0
	醤油麴 0	 0	 0	塩 重曹 *でん粉 0	ジャム 3	 0
	 0	 0	 0	 0	オートミール 2	 0
備考						

	2025.06.16 月	2025.06.17 火	2025.06.18 水	2025.06.19 木	2025.06.20 金	2025.06.21 土
昼食	梅おかかごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 ○	ごはん ○
	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（あおさ・じゃが芋・ごま） ○	味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（もずく・えのき・ごま） ○	具だくさん豚汁 ○
	魚のしょうが煮 ア32	高野豆腐と梅おかかチャンプル 伊4	塩麹ニラレバ 赤12	魚のゴマ味噌がけ ア27	魚の塩麹トマトソース カ55	人参納豆 黄1
	ワカメとツナの炒め物 黒17	かぼちゃとツナの塩煮 ピ12	人参とピーマンのきんぴら 黄31	果物 ○	しらすきゅうりポン酢 ピ37	しらす ○
おやつ		しらす海苔納豆 黄1	しらす ○	おくら納豆 黄1		果物 ○
	ヨーグルトフルーツ寒天 白28	ぶどうゼリー ○	みかんヨーグルト ○	人参おからケーキ ○	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
	醤油せんべい ○	玄米おかき ○	ブルーン ○		ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	鰹節 1	味噌 8	大麦 5	味噌 8	ツナ 20	味噌 10
	梅干し 0	だし 0	味噌 8	だし 0	大豆 20	だし 0
	味噌 8	豆腐 10	だし 0	人参 20	塩昆布 3	豚肉 35
	だし 0	玉ねぎ 20	あおさ 2	玉ねぎ 20	ごま 1	じゃがいも 30
	もずく 10	あおさ 2	じゃがいも 25	あおさ 2	味噌 8	玉ねぎ 30
	えのきたけ 10	ごま 2	ごま 2	魚 40	だし 0	人参 30
	ごま 2	高野豆腐 30	レバー 20	米粉 2	もずく 10	すりごま 5
	魚 40	豆苗 20	ニラ 20	酒 みりん しょうが 0	えのきたけ 10	油 1
	しょうが 1	ねぎ 1	にんにく 1	砂糖 10	ごま 2	あおさ 1
	酒 みりん 醤油 0	梅干し 1	しょうが 1	味噌 8	魚 40	納豆 20
	砂糖 2	鰹節 0	醤油 塩麹 酒 0	ごま 4	酒 0	人参 20
	わかめ 20	醤油 みりん 0	油 1	果物 30	塩麹 0	醤油麹 0
	ツナ 10	油 1	片栗粉 2	納豆 20	トマト 20	ごま 2
	にんにく 醤油 0	かぼちゃ 40	砂糖 1	おくら 10	しらす 10	しらす 10
	胡麻油 1	ツナ 10	ごま 1	ごま 2	きゅうり 15	果物 30
	ごま 1	パセリ 1	人参 30	ごま 2	ポン酢 0	果物 30
	果物 20	酒 みりん 塩 0	ピーマン 10	醤油麹 鰹節 0	玄米 5	ヨーグルト 100
	ヨーグルト 70	納豆 20	醤油 みりん 鰹節 0	おから 10	米 15	砂糖 10
	粉寒天 1	しらす 10	甜菜糖 1	人参 10	塩 0	レーズン 10
	米 20	海苔 1	ごま油 1	*小麦粉 15	ちりめんじゃこ 5	レーズン 10
	砂糖 1	ごま 2	ごま 2	ベーキングパウダー 0	油 2	砂糖 10
	醤油 0	醤油麹 0	しらす 10	りんごジュース 5	0	0
	ぶどうジュース 90	ヨーグルト 80	ヨーグルト 80	豆乳 5		
	寒天 1	みかん缶 30	みかん缶 30	レーズン 5		
	砂糖 2	オリゴ糖 1	オリゴ糖 1	0		
	玄米おかき 20	ブルーン 10	ブルーン 10			
備考						

	2025.06.23 月	2025.06.24 火	2025.06.25 水	2025.06.26 木	2025.06.27 金	2025.06.28 土
昼食	ごはん ○	鶏ひじきませごはん 黒16	雑穀ごはん ○	ごはん ○	野菜うどん 子71	カレーライス ○
	味噌汁（豆腐・キャベツ・ごま） ○	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） ○	豆とキャベツのスープ 黄20	味噌汁（わかめ・玉ねぎ・ごま） ○	魚の竜田揚げ 黄3	おろし人参ツナ ○
	なすズッキーニ味噌炒め さ44	魚のオレンジソース さ71	魚のハーブムニエル 黄34	豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 腸55	人参と大豆の味噌炒め 赤10	ヨーグルト ○
	冷奴 ○	トマト ○	人参しりしり 黄23	じゃが芋人参のきんぴら 青21	果物 ○	牛乳 ○
	わかめ納豆 黄1		果物 ○	梅おかか納豆 黄1		果物 ○
おやつ	南部せんべい ○	フルーツヨーグルト ○	かぼちゃパン 白28	よもぎ水ようかん ○	玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○
	果物 ○	レーズン ○	牛乳 ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○	ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	*うどん 80	米 45
	 0	鶏ひき肉 30	大麦 5	 0	人参 10	★カレールー 0
	味噌 8	しいたけ 5	 0	味噌 8	ほうれん草 10	じゃがいも 30
	だし 0	ひじき 5	キャベツ 10	だし 0	油揚げ 5	人参 25
	豆腐 15	ごぼう 5	玉ねぎ 10	わかめ 2	だし 0	玉ねぎ 35
	キャベツ 15	砂糖 1	豆苗 10	玉ねぎ 10	酒 0	鶏肉 40
	ごま 2	醤油 酒 0	★ウィンナー 7	ごま 2	醤油 0	油 1
	 0	ごま 1	水煮大豆 7	 0	みりん 0	 0
	鶏肉 30	 0	★ブイヨン 0	豚肉 30	塩 0	人参 30
	玉ねぎ 10	味噌 8	 0	キャベツ 20	ゴマ油 0	ツナ 20
	なす 20	だし 0	魚 40	えのきたけ 10	 0	すりごま 2
	ズッキーニ 10	さつま芋 20	ローズマリー 1	塩麹 にんにく 0	魚 40	ごま油 1
	油 1	玉ねぎ 10	塩 0	すりごま 1	しょうが 片栗粉 醤油 0	塩麹 0
	味噌 5	わかめ 2	にんにく 1	オリーブ油 1	油 3	 0
	砂糖 2	 0	片栗粉 3	酢 醤油 0	酒 みりん 0	ヨーグルト 100
	醤油 酒 0	魚 40	 0	 0	 0	砂糖 10
	しょうが 片栗粉 0	片栗粉 2	人参 30	人参 20	人参 20	 0
	ごま 2	マーマレード 10	ツナ 5	じゃがいも 20	大豆水煮 20	牛乳 150
	 0	油 1	醤油 酒 0	油 1	味噌 5	 0
	豆腐 20	酒 醤油 0	ごま 1	砂糖 みりん 醤油 塩麹 0	鰹節 1	果物 30
	醤油麹 0	オレンジ 20	ゴマ油 1	ごま 1	白ごま 2	 0
	すりごま 2	 0	 0	 0	ゴマ油 1	玄米おかき 20
	 0	トマト 35	果物 30	納豆 20	 0	 0
	納豆 20	 0	 0	梅干し 0	果物 30	ちりめんじゃこ 5
	塩蔵わかめ 10	ヨーグルト 80	かぼちゃ 30	醤油麹 0	 0	 0
	醤油麹 0	バナナ 10	片栗粉 10	ごま 2	玄米 20	
	ごま 2	みかん缶 10	塩 0	鰹節 2	ごま 1	
	 0	オリゴ糖 1	 0	 0	米油 ごま油 0	
	*小麦 10	 0	牛乳 150	小豆 40	塩 0	
	ごま 3	レーズン 10	 0	よもぎ 2	 0	
	塩 重曹 *でん粉 0	 0		寒天 1	レーズン 10	
	 0			 0	 0	
	果物 30			ちりめんじゃこ 5		
備考						

	2025. 06. 30 月	火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○					
	味噌汁（なす・玉ねぎ・ごま） ○					
	魚の醤油麴焼き ○					
	バンバンジー 給28 梅おかか納豆 黄 1					
おやつ	寒天人参オレンジゼリー 白29 焼塩せんべい ○					
材料	米 45 0					
	味噌 8					
	だし 0					
	なす 15					
	玉ねぎ 15					
	ごま 1 0					
	魚 40					
	醤油麴 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					
	醤油麴 0					
	ごま 2					
	鰹節 2 0					
	人参 25					
	オレンジジュース 90					
	粉寒天 2					
	砂糖 2 0					
	米 20					
	塩 0 0					
備考						