

	月	2025. 07. 01 火	2025. 07. 02 水	2025. 07. 03 木	2025. 07. 04 金	2025. 07. 05 土
昼食		味噌ラーメン風春雨 黄37 しらすとよもぎの粉ふき芋 ○ 金時豆 ○ トマト ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（なす・油揚げ・ごま） ○ 魚のハーブムニエル 黄34 ワカメとツナの炒め物 黒17 冷奴 ○	ごはん ○ 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） ○ 魚の塩麹焼き ○ 人参とピーマンのきんぴら 黄31 トマト納豆 黄1	梅おかかごはん ○ 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○ 豆腐ハンバーグ 青2 人参じゃこ炒め 青1	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
おやつ		フルーツヨーグルト ○ レーズン ○	みかん寒天 白28 プルーン ○	ウィンナーとトックの甘辛炒め 白13	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
材料		豚ひき肉 30 人参 5 ねぎ 2 しいたけ 5 春雨 5 コーン缶 5 にんにく 1 しょうが 1 だし 0 味噌 8 0 じゃがいも 30 しらす 8 よもぎ 2 塩 0 0 金時豆 13 0 トマト 35 0 ヨーグルト 80 バナナ 10 みかん缶 10 オリゴ糖 1 0 レーズン 10 0	米 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 なす 10 油揚げ 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 わかめ 20 ツナ 10 にんにく 醤油 0 ごま 1 0 豆腐 20 醤油麹 0 すりごま 2 0 みかん 15 オレンジジュース 75 寒天 1 砂糖 2 0 プルーン 10 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 かぼちゃ 25 玉ねぎ 10 ごま 2 0 魚 40 塩麹 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 納豆 20 トマト 20 塩麹 0 ごま 2 0 ★ウィンナー 15 トック 30 人参 10 ごぼう 10 醤油 みりん 0 胡麻油 0.5 ごま 1 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 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 じゃこ 6 みりん 酒 塩 0 青のり 1 油 1 ごま 2 0 玄米おかき 20 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. 07. 07 月	2025. 07. 08 火	2025. 07. 09 水	2025. 07. 10 木	2025. 07. 11 金	2025. 07. 12 土
昼食	鮭すし ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	鶏のごま味噌煮丼 黒26	カレーライス ○
	七夕そうめん ○	味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（もずく・えのき・ごま） ○	味噌汁（わかめ・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（わかめ・玉ねぎ・ごま） ○	おろし人参ツナ ○
	鶏の塩麹焼き 青18	魚とビーマンの味噌炒め ピ27	魚の塩麹トマトソース カ55	魚の竜田揚げ 黄3	おくら梅かつお節和え ○	ヨーグルト ○
	果物 ○	おくら納豆 黄1	ピーマンツナ炒め ★	塩麹ポテトサラダ 黄9	果物 ○	牛乳 ○
		トマト ○	冷奴 ○	梅おかか納豆 黄1		果物 ○
おやつ	ぶどうゼリー ○	人参おからケーキ ○	バナナヨーグルト ○	とうもろこし ○	醤油せんべい ○	玄米ぼん煎餅 ○
	焼塩せんべい ○					ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	鮭 30	 0	大麦 5	 0	鶏肉 40	★カレールー 0
	きゅうり 20	味噌 8	 0	味噌 8	にら 10	じゃがいも 30
	ごま 1	だし 0	味噌 8	だし 0	しょうが 1	人参 25
	すし酢 0	豆腐 10	だし 0	わかめ 2	にんにく 1	玉ねぎ 35
	 0	玉ねぎ 20	もずく 10	玉ねぎ 10	砂糖 2	鶏肉 40
	* そうめん 80	あおさ 2	えのきたけ 10	ごま 2	味噌 2	油 1
	コーン缶 10	 0	ごま 2	 0	醤油 0	 0
	おくら 10	魚 40	 0	魚 40	ごま 1	人参 30
	* 焼きふ 2	ビーマン 10	魚 40	しょうが 片栗粉 醤油 0	 0	ツナ 20
	ごま 1	ぶなしめじ 20	酒 0	油 3	味噌 8	すりごま 2
	めんつゆ 0	味噌 8	塩麹 0	酒 みりん 0	だし 0	ごま油 1
	 0	みりん 酒 塩 0	トマト 20	 0	わかめ 2	塩麹 0
	鶏肉 40	油 1	 0	じゃがいも 30	玉ねぎ 10	 0
	塩麹 0	 0	ビーマン 20	きゅうり 10	ごま 2	ヨーグルト 100
	油 1	納豆 20	ツナ 10	人参 10	 0	砂糖 10
	 0	おくら 10	白ごま 2	コーン缶 10	おくら 20	 0
	果物 30	ごま 2	中華だし 0	ツナ缶 10	梅干し 0	牛乳 150
	 0	醤油麹 鰹節 0	醤油 ごま油 0	おから 10	かつお節 0	 0
	ぶどうジュース 90	 0	 0	塩麹 0	だし 0	果物 30
	寒天 1	トマト 35	豆腐 20	 0	ごま 2	 0
	砂糖 2	 0	醤油麹 0	納豆 20	 0	玄米 5
	 0	おから 10	すりごま 2	梅干し 0	果物 30	米 15
	米 20	人参 10	 0	醤油麹 0	 0	塩 0
	塩 0	* 小麦粉 15	ヨーグルト 80	ごま 2	米 20	 0
	 0	ベーキングパウダー 0	バナナ 30	鰹節 2	砂糖 1	ちりめんじゃこ 5
		砂糖 2	オリゴ糖 0	 0	醤油 0	 0
		油 2	オートミール 5	トウモロコシ 30	 0	
		りんごジュース 5	すりごま 2	塩 0		
		豆乳 5	 0	 0		
		レーズン 5				
		 0				
備考						

	2025.07.14 月	2025.07.15 火	2025.07.16 水	2025.07.17 木	2025.07.18 金	2025.07.19 土
昼食	ごはん ○	梅おかごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	そうめん ○	ごはん ○
	味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○	味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（あおさ・じゃが芋・ごま） ○	味噌汁（もずく・えのき・ごま） ○	鶏のさっぱり煮 青2	具だくさん豚汁 ○
	魚の昆布蒸し 子46	なすｽﾞｯｷｰ味噌炒め さ44	魚のカレームニエル 黄17	魚のソテー味噌ソース ピ17	もずくときゅうりの酢の物 さ89	人参納豆 黄1
	洋風切り干し大根 黒18	しらすきゅうりポン酢 ピ37	野菜ピクルス 給64	ちくぜんに ○	果物 ○	しらす ○
おやつ	コーン納豆 黄1	しらす	しらす ○	わかめ納豆 黄1		果物 ○
	よもぎ水ようかん ○	きな粉ヨーグルト ○	ふかし芋 ○	サラダチキン ○	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
	ちりめんじゃこ ○	果物 ○	牛乳 ○	きゅうりスティック ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	そうめん 80	米 45
	 0	鰹節 1	大麦 5	 0	ねぎ 2	 0
	味噌 8	梅干し 0	 0	味噌 8	鰹節 2	味噌 10
	だし 0	 0	味噌 8	だし 0	ごま 1	だし 0
	人参 20	味噌 8	だし 0	もずく 10	めんつゆ 0	豚肉 35
	玉ねぎ 20	だし 0	あおさ 2	えのきたけ 10	 0	じゃがいも 30
	あおさ 2	かぼちゃ 25	じゃがいも 25	ごま 2	鶏肉 40	玉ねぎ 30
	 0	玉ねぎ 10	ごま 2	 0	こんにゃく 20	人参 30
	魚 40	ごま 2	 0	魚 40	にんにく 1	すりごま 5
	昆布 2	 0	魚 40	白みそ 8	ブロッコリー 20	油 1
	酒 塩 醤油 0	鶏肉 30	片栗粉 5	砂糖 3	酢 醤油 砂糖 0	あおさ 1
	 0	玉ねぎ 10	塩 カレー粉 醤油 0	みりん 酢 0	しょうが 1	 0
	切り干し大根 10	なす 20	油 2	米粉 2	 0	納豆 20
	人参 8	ズッキーニ 10	にんにく 1	オリーブ油 2	もずく 20	人参 20
	にんにく 1	油 1	 0	 0	きゅうり 10	醤油麴 0
	★ベーコン 5	味噌 5	きゅうり 10	ちくぜんに 30	塩 りんご酢 0	ごま 2
	★ブイヨン 0	砂糖 2	人参 10	 0	砂糖 醤油 0	 0
	 0	醤油 酒 0	大根 10	納豆 20	 0	しらす 10
	納豆 20	しょうが 片栗粉 0	すし酢 塩 0	塩蔵わかめ 10	果物 30	 0
	コーン 20	ごま 2	 0	醤油麴 0	 0	果物 30
	醤油麴 0	 0	しらす 10	ごま 2	玄米 5	 0
	ゴマ 2	しらす 10	 0	 0	米 15	ヨーグルト 100
	 0	きゅうり 15	さつまいも 50	鶏肉 20	塩 0	砂糖 10
	小豆 40	ポン酢 0	 0	塩 砂糖 0	 0	 0
	よもぎ 2	 0	牛乳 150	 0	ちりめんじゃこ 5	レーズン 10
	寒天 1	ヨーグルト 80	 0	きゅうり 20	 0	 0
	 0	きなこ 2	 0	醤油麴 0	 0	 0
	ちりめんじゃこ 5	オリゴ糖 1	 0	 0	 0	 0
	 0	すりごま 2	 0	 0	 0	 0
		 0	 0			
		果物 30	 0			
		 0	 0			
備考						

	2025. 07. 21 月	2025. 07. 22 火	2025. 07. 23 水	2025. 07. 24 木	2025. 07. 25 金	2025. 07. 26 土
昼食		梅おかかごはん ○ 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○ ゴーヤチャンプル さ89 トマトとわかめのサラダ ピ28	雑穀ごはん ○ 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○ 鶏じゃがよもぎ風味 黒38 高野豆腐のツナそぼろ 黒5 果物 ○	ごはん ○ 味噌汁（さつま芋・えのき・ごま） ○ ア25 魚の照り焼き 果物 ○ モロヘイヤ納豆 ○	ツナ大豆ごはん 青22 味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○ 麻婆茄子 黒6 きゅうりスティック梅肉添え ○	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	お誕生日ケーキ 白25	南部せんべい ○	ヨーグルトフルーツ寒天 白28 ブルーン ○	玄米ゴマせんべい ○	玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材料		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 30 ゴーヤ 10 豆腐 20 人参 10 ねぎ 10 砂糖 1 だし 醤油 塩 酒 0 かつお節 2 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	米 40 大麦 5 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 鶏肉 30 じゃがいも 30 人参 10 玉ねぎ 15 よもぎ 1 油 1 塩麹 0 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 *小麦 10 ごま 3 塩 重曹 *でん粉 0 0	米 45 0 味噌 8 だし 0 さつまいも 20 えのきたけ 5 ごま 2 0 魚 40 酒 醤油 みりん 0 砂糖 2 油 1 0 果物 30 0 納豆 20 モロヘイヤ 20 醤油麹 0 ごま 2 0 果物 20 ヨーグルト 70 粉寒天 1 0 ブルーン 10 0	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 0 味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 鶏肉 30 なす 20 にんにく しょうが 0 ねぎ 1 醤油 1 砂糖 片栗粉 酒 0 油 1 味噌 1 0 きゅうり 20 梅干し 0 0 玄米 20 ごま 1 米油 ごま油 0 塩 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 玄米おかき 20 0 ちりめんじゃこ 5 0
備考						

	2025. 07. 28 月	2025. 07. 29 火	2025. 07. 30 水	2025. 07. 31 木	金	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 ○		
	味噌汁（なす・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（あおさ・じゃが芋・ごま） ○	味噌汁（さつま芋・厚揚げ・ごま） ○	味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○		
	魚の醤油麹焼き ○	魚と野菜塩麹蒸し 青24	鶏の塩麹焼き 青18	魚のゴマ味噌がけ ア27		
	豆苗ともやしのベーコン炒め ○	果物 ○	ひじきの煮物 給56	かぼちゃとツナの塩煮 ピ12		
	梅おかか納豆 黄1		トマト ○	おくら納豆 黄1		
おやつ	お誕生日ケーキ 白25	みかんヨーグルト ○	とうもろこし ○	よもぎ蒸しパン 白12		
		レーズン ○		牛乳 ○		
材料	米 45	米 45	米 40	米 45		
	 0	ツナ 20	大麦 5	 0		
	味噌 8	大豆 20	 0	味噌 8		
	だし 0	塩昆布 3	味噌 8	だし 0		
	なす 15	ごま 1	だし 0	人参 20		
	玉ねぎ 15	 0	さつまいも 20	玉ねぎ 20		
	ごま 1	味噌 8	厚揚げ 10	あおさ 2		
	 0	だし 0	ごま 2	 0		
	魚 40	あおさ 2	 0	魚 40		
	醤油麹 0	じゃがいも 25	鶏肉 40	米粉 2		
	ごま 2	ごま 2	塩麹 0	酒 みりん しょうが 0		
	 0	 0	油 1	砂糖 10		
	豆苗 20	魚 40	 0	味噌 8		
	もやし 20	キャベツ 20	ひじき 5	ごま 4		
	★ベーコン 20	ぶなしめじ 10	人参 10	 0		
	油 1	人参 15	こんにゃく 10	かぼちゃ 40		
	 0	玉ねぎ 10	油揚げ 10	ツナ 10		
	納豆 20	にんにく 1	れんこん 10	パセリ 1		
	梅干し 0	味噌 1	コーン缶 5	酒 みりん 塩 0		
	醤油麹 0	みりん 酒 塩麹 0	油 1	 0		
	ごま 2	 0	醤油 みりん 0	納豆 20		
	鰹節 2	果物 30	ごま 1	おくら 10		
	 0	 0	 0	ごま 2		
	豆乳 8	ヨーグルト 80	トマト 35	醤油麹 鰹節 0		
	米粉 13	みかん缶 30	 0	 0		
	ベーキングパウダー 0	オリゴ糖 1	トウモロコシ 30	米粉 10		
	りんごジュース 9	 0	塩 0	豆乳 20		
	あぶら 6	レーズン 10	 0	砂糖 5		
	甜菜糖 2	 0		レーズン 5		
	メープルシロップ 3			よもぎ 3		
	ジャム 3			ベーキングパウダー 0		
	オートミール 2			 0		
	 0			牛乳 150		
備考						