

	2026.03.02 月	2026.03.03 火	2026.03.04 水	2026.03.05 木	2026.03.06 金	2026.03.07 土
昼食	ごはん ○	雑まつり寿司 ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	カレーライス ○
	味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○	味噌汁 (キャベツ・えのき・ごま) ○	味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁 (ほうれん草・人参・わかめ) ○	おろし人参ツナ ○
	魚のおろし煮 ○	鶏の塩麹焼き 青18	魚の塩焼き ○	魚の味噌煮 黄19	魚のしょうが煮 ア32	ヨーグルト ○
	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32	果物 ○	塩麹ポテトサラダ 黄9	かぼちゃ胡麻和え ア52	人参しりしり 黄23	牛乳 ○
コーン納豆 黄1		しらす ○	キャベツ納豆 黄1	果物 ○	果物 ○	
おやつ	サラダチキン ○	おひな菓子 ○	みかんヨーグルト ○	人参おからケーキ ○	南部せんべい ○	玄米おかき ○
	きゅうりスティック ○	豆乳ミックスジュース ○	レーズン ○			ちりめんじゃこ ○
材 料	米 45	米 40	米 40	米 45	米 45	米 45
	0	鮭 40	大麦 5	0	0	★カレールー 0
	味噌 8	コーン缶 10	0	味噌 8	味噌 8	じゃがいも 30
	だし 0	白ごま 1	味噌 8	だし 0	だし 0	人参 25
	人参 20	のり 1	だし 0	小松菜 25	ほうれん草 15	玉ねぎ 35
	玉ねぎ 20	寿司酢 0	キャベツ 20	玉ねぎ 10	人参 10	鶏肉 40
	あおさ 2	0	えのきたけ 10	あおさ 2	わかめ 2	油 1
	0	味噌 8	ごま 2	0	0	0
	魚 40	だし 0	0	魚 40	魚 40	人参 30
	大根 20	ほうれん草 15	魚 40	しょうが 1	しょうが 1	ツナ 20
	みりん 1	人参 10	塩 0	味噌 5	酒 みりん 醤油 0	すりごま 2
	醤油 1	ごま 2	0	砂糖 3	砂糖 2	ごま油 1
	砂糖 1	0	じゃがいも 30	酒 2	0	塩麹 0
	だし 酒 0	鶏肉 40	きゅうり 10	みりん 1	人参 30	0
	0	塩麹 0	人参 10	0	0	ヨーグルト 100
	ブロッコリー 20	油 1	コーン缶 10	かぼちゃ 30	醤油 酒 0	砂糖 10
	人参 10	0	ツナ缶 10	ごま 3	ごま 1	0
	ごま 2	果物 30	おから 10	0	ゴマ油 1	牛乳 150
	醤油麹 0	0	塩麹 0	納豆 20	0	0
	砂糖 1	おひな菓子 20	0	キャベツ 20	果物 30	果物 30
	0	0	しらす 10	醤油麹 0	0	0
	納豆 20	バナナ 15	0	ゴマ 2	*小麦 10	玄米おかき 20
	コーン 20	みかん缶 15	ヨーグルト 80	0	ごま 3	0
	醤油麹 0	豆乳 30	みかん缶 30	おから 10	塩 重曹 *でん粉 0	ちりめんじゃこ 5
	ゴマ 2	レモン 1	オリゴ糖 1	人参 10	0	0
	0	0	0	*小麦粉 15	0	0
	鶏肉 20	0	レーズン 10	ベーキングパウダー 0	0	0
	塩 砂糖 0	0	0	砂糖 2	0	0
	0	0	0	油 2	0	0
	きゅうり 20	0	0	りんごジュース 5	0	0
	醤油麹 0	0	0	豆乳 5	0	0
	0	0	0	レーズン 5	0	0
0	0	0	0	0	0	
備考			みかん缶			

	2026.03.09 月	2026.03.10 火	2026.03.11 水	2026.03.12 木	2026.03.13 金	2026.03.14 土
昼食	ごはん ○	野菜うどん 子71	雑穀ごはん ○	ごはん ○	鶏のごま味噌煮丼 黒26	ごはん ○
	味噌汁 (ブロッコリー・人参・あおさ) ○	ウイナーと人参のきんぴら 伊16	味噌汁 (キャベツ・えのき・ごま) ○	味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・わかめ) ○	味噌汁 (もずく・豆腐・玉ねぎ) ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の照り焼き ア25	ほうれん草のカレー風味炒め 黄54	鮭と大豆とじゃが芋の煮物 黄16	魚のごま味噌がけ ア27	高野豆腐のツナそぼろ 黒5	人参納豆 黄1
	切り干し大根ツナポンサラダ 青19	果物 ○	ワカメとツナの炒め物 黒17	菜の花のおかか風味 黒29	きゅうりスティック梅肉添え ○	しらす ○
梅のり納豆 黄1		大根の塩昆布漬け ○	大根納豆 黄1		果物 ○	
おやつ	よもぎ水ようかん ○	フルーツヨーグルト ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	ふかし芋 ○	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	ちりめんじゃこ ○	ブルーン ○		牛乳 ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材料	米 45	*うどん 80	米 40	米 45	米 45	米 45
 0	人参 10	大麦 5 0	鶏肉 40 0
	味噌 8	ほうれん草 10 0	味噌 8	にら 10	味噌 10
	だし 0	油揚げ 5	味噌 8	だし 0	しょうが 1	だし 0
	ブロッコリー 20	だし 0	だし 0	さつまいも 20	にんにく 1	豚肉 35
	人参 10	酒 0	キャベツ 20	玉ねぎ 10	砂糖 2	じゃがいも 30
	あおさ 2	醤油 0	えのきたけ 10	わかめ 2	味噌 2	玉ねぎ 30
 0	みりん 0	ごま 2 0	醤油 0	人参 30
	魚 40	塩 0 0	魚 40	ごま 1	すりごま 5
	酒 醤油 みりん 0	ゴマ油 1	じゃがいも 20	米粉 2 0	油 1
	砂糖 2 0	蒸し大豆 20	酒 みりん しょうが 0	味噌 8	あおさ 1
	油 1	★ウイナー 20	鮭 30	砂糖 10	だし 0 0
 0	人参 30	だし 酒 みりん 醤油 0	味噌 8	もずく 10	納豆 20
	切り干し大根 5	玉ねぎ 20	青のり 1	ごま 4	豆腐 15	人参 20
	きゅうり 10	酒 みりん 醤油 0 0 0	玉ねぎ 10	醤油麴 0
	ツナ缶 5	油 1	わかめ 20	菜の花 30 0	ごま 2
	ごま 1	ごま 2	ツナ 10	鰹節 2	ツナ 30 0
	ポン酢 醤油 0 0	にんにく 醤油 0	醤油 みりん 0	高野豆腐 10	しらす 10
 0	ほうれん草 20	胡麻油 1	酒 塩 0	人参 20 0
	納豆 20	コーン缶 5	ごま 1	油 1	ごま 1	果物 30
	梅干し 0	ツナ缶 5 0 0	甜菜糖 2 0
	のり 1	油 1	大根 20	納豆 20	醤油 だし 0	ヨーグルト 100
	醤油麴 0	カレー粉 ニンニク 塩 0	塩昆布 1	大根 20 0	砂糖 10
	ゴマ 2 0	ごま 1	醤油麴 0	きゅうり 20 0
 0	果物 30 0	ごま 2	梅干し 0	レーズン 10
	小豆 40 0	米粉 10 0 0 0
	よもぎ 2	ヨーグルト 80	オートミール 5	さつまいも 50	玄米おかき 20 0
	寒天 1	バナナ 10	かぼちゃ 10 0 0 0
 0	みかん缶 10	砂糖 4	牛乳 150	ちりめんじゃこ 5 0
	ちりめんじゃこ 5	オリゴ糖 1	油 4 0 0 0
 0 0	豆乳 10 0 0 0
		ブルーン 10	ベーキングパウダー 0 0 0 0
 0 0 0 0 0	
備考		(バナナ・みかん缶)		(リンゴジュース)		

	2026.03.16 月	2026.03.17 火	2026.03.18 水	2026.03.19 木	2026.03.20 金	2026.03.21 土	
昼食	ごはん ○ 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○	ごはん ○ 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・ごま) ○	ごはん ○ 味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) ○		カレーライス ○ おろし人参ツナ ○	
	魚の煮つけ 伊10	豆腐ハンバーグ 青2	魚のオレンジソース さ71	魚の塩麹焼き ○		牛乳 ○	
	ほうれん草とツナの塩昆布和え 黄54	人参じゃこ炒め 青1	スナックエンドウおかか和え ○	しらすとよもぎの粉ふき芋 ○		ヨーグルト ○	
	大根納豆 黄1	たくあん ○	果物 ○	梅おかか納豆 黄1		果物 ○	
おやつ	豆乳寒天 白20 玄米ゴマせんべい ○	きな粉ヨーグルト ○ 果物 ○	お誕生日ケーキ 白25	お誕生日ケーキ 白25		玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○	
材料	米 45 0	米 45 0	米 40 大麦 5 0	米 45 0	米 45 0	米 45 ★カレールー 0	
	味噌 8 だし 0 ほうれん草 15 人参 10 ごま 2 0	味噌 8 だし 0 豆腐 10 玉ねぎ 20 あおさ 2 0	味噌 8 だし 0 さつまいも 20 玉ねぎ 10 ごま 2 0	味噌 8 だし 0 ブロッコリー 20 人参 20 ごま 2 0	味噌 8 だし 0 魚 40 塩麹 0 0	味噌 8 だし 0 魚 40 塩麹 0 0	じゃがいも 30 人参 25 玉ねぎ 35 鶏肉 40 油 1 0
	魚 40 酒 みりん 醤油 0 0	鶏ひき肉 30 豆腐 20 ひじき 2 ねぎ 5	魚 40 片栗粉 2 マーマレード 10 油 1	魚 40 塩麹 0 0	魚 40 塩麹 0 0	魚 40 塩麹 0 0	人参 30 ツナ 20 すりごま 2 ごま油 1 塩麹 0 0
	ほうれん草 20 ツナ缶 5 塩昆布 0.5 ごま油 0.5 すりごま 1 0	しょうが 醤油 みりん 0 ごま 2 0	オレンジ 20 スナックえんどう 20 かつお節 1 醤油 0	オレンジ 20 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0	しょうが 醤油 みりん 0 ごま 2 0	しょうが 醤油 みりん 0 ごま 2 0	よもぎ 2 塩 0 0
	納豆 20 大根 20 醤油麹 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	果物 30 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	納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0	ごま油 0.5 すりごま 1 0	ごま油 0.5 すりごま 1 0	牛乳 150 0
	豆乳 100 砂糖 5 粉寒天 1 ジャム 3 0	油 1 ごま 2 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	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	納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0	納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0	ヨーグルト 100 砂糖 10 0
	玄米 20 ごま 1 米油 0 ごま油 0 塩 0 0	ヨーグルト 80 きなこ 2 オリゴ糖 1 すりごま 2 0	果物 30 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	納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0	ごま油 0 すりごま 2 0	ごま油 0 すりごま 2 0	牛乳 150 0
		果物 30	果物 30	納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0	ごま油 0 すりごま 2 0	ごま油 0 すりごま 2 0	砂糖 10 0
		(バナナ)					果物 30
	備考						

	2026.03.23 月	2026.03.24 火	2026.03.25 水	2026.03.26 木	2026.03.27 金	2026.03.28 土
昼食	ごはん ○	ごはん ○	雑穀ごはん ○	ごはん ○	鶏ひじきませご飯 黒16	ごはん ○
	味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁 (もずく・えのき・ごま) ○	味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) ○	味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・わかめ) ○	わかめとコーンのスープ 青20	具だくさん豚汁 ○
	魚の醤油麹焼き ○	豚肉のリンゴソース煮 黒37	魚のカレームニエル 黄17	魚のソテー味噌ソース ピ17	金時豆 ○	人参納豆 黄1
	豆苗ともやしのベーコン炒め ○	人参胡麻サラダ 伊14	大豆ことことトマト 赤9	きんぴらごぼう 給32	ぶどう寒天と果物のパフェ ○	しらす ○
コーン納豆 黄1	しらす ○	しらす ○	わかめ納豆 黄1		果物 ○	
おやつ	醤油せんべい ○	みかんヨーグルト ○	よもぎ蒸しパン 白12	かぼチャのメープルごま絡め 白19	玄米ぼん煎餅 ○	ヨーグルト ○
		レーズン ○	牛乳 ○	ブルーネン ○	ちりめんじゃこ ○	レーズン ○
材	米 45	米 45	米 40	米 45	米 45	米 45
	0	0	大麦 5	0	鶏ひき肉 30	0
料	味噌 8	味噌 8	0	味噌 8	しいたけ 5	味噌 10
	だし 0	だし 0	味噌 8	だし 0	ひじき 5	だし 0
	人参 20	もずく 10	だし 0	さつま芋 20	ごぼう 5	豚肉 35
	玉ねぎ 20	えのきたけ 10	小松菜 25	玉ねぎ 10	砂糖 1	じゃがいも 30
	あおさ 2	ごま 2	玉ねぎ 10	わかめ 2	醤油 酒 0	玉ねぎ 30
	0	0	あおさ 2	0	ごま 1	人参 30
	魚 40	豚肉 40	0	魚 40	0	すりごま 5
	醤油麹 0	玉ねぎ 3	魚 40	白みそ 8	わかめ 2	油 1
	ごま 2	りんご 10	片栗粉 5	砂糖 3	コーン 10	あおさ 1
	0	味噌 3	塩 カレー粉 醤油 0	みりん 酢 0	豆腐 15	0
	豆苗 20	酒 醤油 しょうが 0	油 2	米粉 2	ごま 2	納豆 20
	もやし 20	0	にんにく 1	オリーブ油 2	中華だし 塩 0	人参 20
	★ベーコン 20	人参 30	0	0	0	醤油麹 0
	油 1	醤油麹 酢 砂糖 0	水煮大豆 30	ごぼう 10	金時豆 13	ごま 2
	0	胡麻油 1	★ウィンナー 15	人参 20	0	0
	納豆 20	ごま 1	じゃがいも 20	糸こんにゃく 20	ぶどうジュース 50	しらす 10
	コーン 20	0	ピーマン 5	だし 醤油 みりん 0	寒天 1	0
	醤油麹 0	しらす 10	トマト缶 10	ごま 2	いちご 15	果物 30
	ゴマ 2	0	ケチャップ 醤油 砂糖 0	0	バナナ 15	0
	0	ヨーグルト 80	オリーブ油 1	納豆 20	みかん缶 15	ヨーグルト 100
	米 20	みかん缶 30	0	塩蔵わかめ 10	0	砂糖 10
	砂糖 1	オリゴ糖 1	しらす 10	醤油麹 0	玄米 5	0
	醤油 0	0	0	ごま 2	米 15	レーズン 10
	0	レーズン 10	米粉 10	0	塩 0	0
		0	豆乳 20	かぼちゃ 30	0	
			砂糖 5	メープルシロップ 3	ちりめんじゃこ 5	
			レーズン 5	ごま 2	0	
			よもぎ 3	0		
			ベーキングパウダー 0	ブルーネン 10		
			0	0		
			牛乳 150	0		
備考		(みかん缶)	(りんごジュース)			

	2026.03.30 月	2026.03.31 火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○	わかめうどん ○				
	味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) ○	鶏じゃがよもぎ風味 黒38				
	魚の昆布蒸し 子46	ブロッコリーと人参のごま和え 黄32				
	洋風切り干し大根 黒18	果物 ○				
	梅おかか納豆 黄1					
おやつ	みかん寒天 白28	バナナヨーグルト ○				
	焼塩せんべい ○					
材料	米 45	*うどん 80				
 0	わかめ 2				
	味噌 8	トウモロコシ 5				
	だし 0	だし 醤油 みりん 0				
	ほうれん草 15	ごま 2				
	人参 10 0				
	ごま 2	鶏肉 30				
 0	じゃがいも 30				
	魚 40	人参 10				
	昆布 2	玉ねぎ 15				
	酒 塩 醤油 0	よもぎ 1				
 0	油 1				
	切り干し大根 10	塩麴 0				
	人参 8 0				
	にんにく 1	ブロッコリー 20				
	★ベーコン 5	人参 10				
	★パイオン 0	ごま 2				
 0	醤油麴 0				
	納豆 20	砂糖 1				
	梅干し 0 0				
	醤油麴 0	果物 30				
	ごま 2 0				
	鯉節 2	ヨーグルト 80				
 0	バナナ 30				
	みかん 15	オリゴ糖 0				
	オレンジジュース 75	オートミール 5				
	寒天 1	すりごま 2				
砂糖 2 0					
..... 0						
米 20						
塩 0						
..... 0						
備考		(バナナ)				