

	月	火	水	木	金	2026.08.01 土
昼食						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						玄米おかき ○ ちりめんじゃこ ○
材料						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						

	2026.08.03 月	2026.08.04 火	2026.08.05 水	2026.08.06 木	2026.08.07 金	2026.08.08 土
昼食	ごはん ○	ぶっかけそうめん ★	雑穀ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○	ごはん ○
	味噌汁（豆腐・玉ねぎ・あおさ） ○	なすズッキーニ味噌炒め さ44	味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま） ○	味噌汁（にら・えのき・ごま） ○	味噌汁（さつま芋・えのき・ごま） ○	具だくさん豚汁 ○
	魚の竜田揚げ 黄3	もずくときゅうりの酢の物 さ89	魚とピーマンの味噌炒め ピ27	魚の煮つけ 伊10	ゴーヤチャンプル さ89	人参納豆 黄1
	人参しりしり 黄23	果物 ○	ウイナーと人参のきんぴら 伊16	切り干し大根ソナボンサラダ 青19	人参じゃこ炒め 青1	しらす ○
	梅のり納豆 黄1		冷奴 ○	おくら納豆 黄1	果物 ○	果物 ○
おやつ	サラダチキン ○	フルーツヨーグルト ○	とうもろこし ○	米粉の和風ケーキ 白21	玄米おかき ○	ヨーグルト ○
	きゅうりスティック ○	レーズン ○		牛乳 ○	ブルーン ○	レーズン ○
材料	米 45	*そうめん 80	米 40	米 45	米 45	米 45
	 0	コーン缶 5	大麦 5	 0	 0	 0
	味噌 8	ツナ 10	 0	味噌 8	味噌 8	味噌 10
	だし 0	トマト 20	味噌 8	だし 0	だし 0	だし 0
材料	豆腐 10	オクラ 10	だし 0	にら 5	さつまいも 20	豚肉 35
	玉ねぎ 20	ごま 1	さつまいも 20	えのきたけ 6	えのきたけ 5	じゃがいも 30
	あおさ 2	めんつゆ 0	玉ねぎ 10	ごま 2	ごま 2	玉ねぎ 30
	 0	 0	ごま 2	 0	 0	人参 30
材料	魚 40	鶏肉 30	 0	魚 40	豚肉 30	すりごま 5
	しょうが 片栗粉 醤油 0	玉ねぎ 10	魚 40	酒 みりん 醤油 0	ゴーヤ 10	油 1
	油 3	なす 20	ピーマン 10	 0	豆腐 20	あおさ 1
	酒 みりん 0	ズッキーニ 10	ぶなしめじ 20	切り干し大根 5	人参 10	 0
材料	 0	油 1	味噌 8	きゅうり 10	ねぎ 10	納豆 20
	人参 30	味噌 5	みりん 酒 塩 0	ツナ缶 5	砂糖 1	人参 20
	ツナ 5	砂糖 2	油 1	ごま 1	だし 醤油 塩 酒 0	醤油麹 0
	醤油 酒 0	醤油 酒 0	 0	ボン酢 醤油 0	かつお節 2	ごま 2
材料	ごま 1	しょうが 片栗粉 0	★ウイナー 20	 0	 0	 0
	ゴマ油 1	ごま 2	人参 30	納豆 20	人参 30	しらす 10
	 0	 0	玉ねぎ 20	おくら 10	じゃこ 6	 0
	納豆 20	もずく 20	ひじき 2	ごま 2	みりん 酒 塩 0	果物 30
材料	梅干し 0	きゅうり 10	酒 みりん 醤油 0	醤油麹 鰹節 0	青のり 1	 0
	のり 1	塩 りんご酢 0	油 1	 0	油 1	ヨーグルト 100
	醤油麹 0	砂糖 醤油 0	ごま 2	米粉 10	ごま 2	砂糖 10
	ゴマ 2	 0	 0	豆乳 10	 0	 0
材料	 0	果物 30	豆腐 20	オートミール 5	果物 30	レーズン 10
	鶏肉 20	 0	醤油麹 0	よもぎ 3	 0	 0
	塩 砂糖 0	ヨーグルト 80	すりごま 2	茹で小豆 5	玄米おかき 20	 0
	 0	バナナ 10	 0	油 4	 0	 0
材料	きゅうり 20	みかん缶 10	トウモロコシ 30	ベーキングパウダー 0	ブルーン 10	 0
	醤油麹 0	オリゴ糖 1	塩 0	 0	 0	 0
	 0	 0	 0	牛乳 150	 0	 0
	 0	レーズン 10	 0	 0	 0	 0
備考		(バナナ・みかん缶)		(りんごジュース)		

	2026.08.10 月	2026.08.11 火	2026.08.12 水	2026.08.13 木	2026.08.14 金	2026.08.15 土
昼食	ごはん ○		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（なす・玉ねぎ・ごま） ○		味噌汁（かぼちゃ・しいたけ・ごま） ○	味噌汁（もずく・えのき・ごま） ○	味噌汁（しいたけ・玉ねぎ・あおさ） ○	おろし人参ツナ ○
	魚の昆布蒸し 子46		鶏じゃがよもぎ風味 黒38	魚の塩麹焼き ○	豚肉高野豆腐のごま炒め ア47	ヨーグルト ○
	きゅうりとツナの酢の物 ピ20		ピーマンツナ炒め ★	人参しりしり 黄23	しらす ○	牛乳 ○
	わかめ納豆 黄1		金時豆 ○	梅おかか納豆 黄1		果物 ○
おやつ	豆乳寒天 白20		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 ○
	南部せんべい ○					ちりめんじゃこ ○
材 料	米 45		米 40	米 45	米 45	米 45
	 0		大麦 5	 0	ツナ 20	★カレールー 0
	味噌 8		 0	味噌 8	水煮大豆 20	じゃがいも 30
	だし 0		味噌 8	だし 0	人参 5	人参 25
	なす 15		だし 0	もずく 10	醤油 酒 0	玉ねぎ 35
	玉ねぎ 15		かぼちゃ 25	えのきたけ 10	砂糖 1	鶏肉 40
	ごま 1		しいたけ 10	ごま 2	しょうが 1	油 1
	 0		ごま 2	 0	ごま 1	 0
	魚 40		 0	魚 40	 0	人参 30
	昆布 2		鶏肉 30	塩麹 0	味噌 8	ツナ 20
	酒 塩 醤油 0		じゃがいも 30	 0	だし 0	すりごま 2
	 0		人参 10	人参 30	しいたけ 10	ごま油 1
	きゅうり 20		玉ねぎ 15	ツナ 5	玉ねぎ 20	塩麹 0
	ツナ 10		よもぎ 1	醤油 酒 0	あおさ 2	 0
	酢 醤油 みりん 0		油 1	ごま 1	 0	ヨーグルト 100
	 0		塩麹 0	ゴマ油 1	豚肉 30	砂糖 10
	納豆 20		 0	 0	高野豆腐 5	 0
	塩蔵わかめ 10		ピーマン 20	納豆 20	玉ねぎ 10	牛乳 150
	醤油麹 0		ツナ 10	梅干し 0	人参 10	 0
	ごま 2		白ごま 2	醤油麹 0	にら 5	果物 30
	 0		中華だし 0	ごま 2	油 1	 0
	豆乳 100		醤油 ごま油 0	鰹節 2	ごま 2	玄米 5
	砂糖 5		 0	 0	醤油 みりん 酒 しょうが 0	米 15
	粉寒天 1		金時豆 13	トウモロコシ 30	 0	塩 0
	ジャム 3		 0	塩 0	しらす 10	 0
	 0		ヨーグルト 80	 0	 0	ちりめんじゃこ 5
	*小麦 10		バナナ 30		米 20	 0
	ごま 3		オリゴ糖 0		砂糖 1	
	塩 重曹 *でん粉 0		オートミール 5		醤油 0	
	 0		すりごま 2		 0	
			 0			
備考			(バナナ)			

	2026.08.17 月	2026.08.18 火	2026.08.19 水	2026.08.20 木	2026.08.21 金	2026.08.22 土
昼食	ごはん ○ 味噌汁（豆腐・わかめ・ごま） ○ 豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 腸55 トマトとわかめのサラダ ピ28 梅おかか納豆 黄1	鶏ひじきまぜご飯 黒16 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・わかめ） ○ 魚と野菜塩麹蒸し 青24 果物 ○	雑穀ごはん ○ 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） ○ 魚のハーブムニエル 黄34 カレー風味のジャマポテト さ23 冷奴 ○	ごはん ○ 味噌汁（さつま芋・えのき・ごま） ○ 魚の醤油麹焼き ○ トマトとわかめのサラダ ピ28 おくら納豆 黄1	*夏野菜カレー ★ 野菜スープ 給45 おくら梅かつお節和え ○ 果物 ○	ごはん ○ 具だくさん豚汁 ○ 人参納豆 黄1 しらす ○ 果物 ○
	おもぎ水ようかん ○ ちりめんじゃこ ○	みかんヨーグルト ○ レーズン ○	米粉かぼちゃケーキ 白21	お誕生日ケーキ 白25	玄米ぼん煎餅 ○ ちりめんじゃこ ○	ヨーグルト ○ レーズン ○
	米 45 0 味噌 8 だし 0 豆腐 15 わかめ 1.5 ごま 2 0 豚肉 30 キャベツ 20 えのきたけ 10 塩麹 にんにく 0 すりごま 1 オリーブ油 1 酢 醤油 0 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 0 納豆 20 梅干し 0 醤油麹 0 ごま 2 鰹節 2 0 小豆 40 よもぎ 2 寒天 1 0 ちりめんじゃこ 5 0	米 45 鶏ひき肉 30 しいたけ 5 ひじき 5 ごぼう 5 砂糖 1 醤油 酒 0 ごま 1 0 味噌 8 だし 0 さつま芋 20 玉ねぎ 10 わかめ 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 果物 30 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 人参 20 玉ねぎ 20 あおさ 2 0 魚 40 ローズマリー 1 塩 0 にんにく 1 片栗粉 3 0 じゃがいも 30 ★ベーコン 5 玉ねぎ 20 カレー粉 塩 0 油 1 0 豆腐 20 醤油麹 0 すりごま 2 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 さつま芋 20 えのきたけ 5 ごま 2 0 魚 40 醤油麹 0 ごま 2 0 トマト 30 わかめ 5 オリーブ油 2 酢 塩 0 0 納豆 20 おくら 10 ごま 2 醤油麹 鰹節 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 鶏ひき肉 40 玉ねぎ 20 なす 20 人参 10 コーン缶 10 ピーマン 10 ★カレールー 0 油 1 にんにく 0 0 ★ブイヨン 0 玉ねぎ 20 人参 15 キャベツ 20 ローリエ 塩 0 0 おくら 20 梅干し 0 かつお節 0 だし 0 ごま 2 0 果物 30 0 玄米 5 米 15 塩 0 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
		(みかん缶)				
備考						

	2026.08.24 月	2026.08.25 火	2026.08.26 水	2026.08.27 木	2026.08.28 金	2026.08.29 土
昼食	ごはん ○	糸こんにゃくそばろごはん 青27	雑穀ごはん ○	ごはん ○	そうめん ○	カレーライス ○
	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 (かぼちゃ・しいたけ・ごま) ○	味噌汁 (にら・えのき・ごま) ○	鶏肉の梅味噌煮 青15	おろし人参ツナ ○
	魚の照り焼き A25	魚の塩麹トマトソース カ55	塩麹ニラレバ 赤12	魚の塩焼き ○	ピーマンツナ炒め ★	ヨーグルト ○
	切り干し大根の煮物 給50	ウインナーと人参のきんぴら 伊16	人参しりしり 黄23	ソーセージコロコロソテー 黒8	豆乳ミックスジュース ○	牛乳 ○
おやつ	コーン納豆 黄1		果物 ○	わかめ納豆 黄1		果物 ○
	寒天人参オレンジゼリー 白29	きな粉ヨーグルト ○	ふかし芋 ○	人参おからケーキ ○	お誕生日ケーキ 白25	玄米ゴマせんべい ○
	ブルーン ○	果物 ○	牛乳 ○			ちりめんじゃこ ○
材料	米 45	米 45	米 40	米 45	*そうめん 80	米 45
	 0	豚ひき肉 30	大麦 5	 0	ねぎ 2	★カレールー 0
	味噌 8	糸こんにゃく 15	 0	味噌 8	鰹節 2	じゃがいも 30
	だし 0	しょうが 1	味噌 8	だし 0	ごま 1	人参 25
料	人参 20	ごま 1	だし 0	にら 5	めんつゆ 0	玉ねぎ 35
	玉ねぎ 20	油 1	かぼちゃ 25	えのきたけ 6	 0	鶏肉 40
	あおさ 2	みりん 醤油 酒 0	しいたけ 10	ごま 2	鶏肉 30	油 1
	 0	 0	ごま 2	 0	こんにゃく 10	 0
	魚 40	味噌 8	 0	魚 40	人参 10	人参 30
	酒 醤油 みりん 0	だし 0	レバー 20	塩 0	玉ねぎ 10	ツナ 20
	砂糖 2	もずく 10	ニラ 20	 0	梅干しだし 0	すりごま 2
	油 1	えのきたけ 10	にんにく 1	★ウィンナー 15	味噌 5	ごま油 1
	 0	ごま 2	しょうが 1	じゃがいも 30	 0	塩麹 0
	切り干し大根 10	 0	醤油 塩麹 酒 0	人参 30	ピーマン 20	 0
	油揚げ 5	魚 40	油 1	油 1	ツナ 10	ヨーグルト 100
	人参 10	酒 0	片栗粉 2	塩 砂糖 0	白ごま 2	砂糖 10
	胡麻油 1	塩麹 0	砂糖 1	ごま 1	中華だし 0	 0
	醤油 0	トマト 20	ごま 1	 0	醤油 ごま油 0	牛乳 150
	みりん 0	 0	 0	納豆 20	 0	 0
	 0	★ウィンナー 20	人参 30	塩蔵わかめ 10	バナナ 15	果物 30
	納豆 20	人参 30	ツナ 5	醤油麹 0	みかん缶 15	 0
	コーン 20	玉ねぎ 20	醤油 酒 0	ごま 2	豆乳 30	玄米 20
	醤油麹 0	ひじき 2	ごま 1	 0	レモン 1	ごま 1
	ゴマ 2	酒 みりん 醤油 0	ゴマ油 1	おから 10	 0	米油 ごま油 0
	 0	油 1	 0	人参 10	豆乳 8	塩 0
	人参 25	ごま 2	果物 30	*小麦粉 15	米粉 13	 0
	オレンジジュース 90	 0	 0	ベーキングパウダー 0	ベーキングパウダー 0	ちりめんじゃこ 5
	粉寒天 2	ヨーグルト 80	さつまいも 50	砂糖 2	りんごジュース 9	 0
	砂糖 2	きなこ 2	 0	油 2	あぶら 6	
	 0	オリゴ糖 1	牛乳 150	りんごジュース 5	甜菜糖 2	
	ブルーン 10	すりごま 2	 0	豆乳 5	メーブルシロップ 3	
	 0	 0		レーズン 5	ジャム 3	
備考		果物 30		 0	オートミール 2	
		(バナナ)	(りんごジュース)			

	2026.08.31 月	火	水	木	金	土
昼食	ごはん ○					
	味噌汁（なす・玉ねぎ・ごま） ○					
	魚の醤油麹焼き ○					
	パンバンジー 給28					
	梅おかか納豆 黄1					
おやつ	みかん寒天 白28					
	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					
	みかん 15					
	オレンジジュース 75					
	寒天 1					
	砂糖 2					
	 0					
	米 20					
	塩 0					
	 0					
備考						