

日	完了	後期	中期	初期
1日	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>鶏団子とじゃがいもの煮物</b> 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉3.0g、じゃがいも30.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g <b>大根と小松菜の味噌汁</b> だいこん8.0g、こまつな2.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>鶏団子とじゃがいもの煮物</b> 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉3.0g、じゃがいも30.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g <b>大根と小松菜の味噌汁</b> だいこん8.0g、こまつな2.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>鶏とじゃがいもの煮物</b> 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉3.0g、じゃがいも30.0g、砂糖1.6g <b>大根と小松菜の味噌汁</b> だいこん8.0g、こまつな2.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g <b>小松菜のスープ</b> こまつな10.0g
2日	<b>あんかけ御飯</b> 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉14.0g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、みそ2.0g	<b>あんかけ粥</b> 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉14.0g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、みそ2.0g	<b>あんかけ粥</b> 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、キャベツ5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉12.0g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米11.0g <b>かぶ</b> かぶ10.0g <b>にんじんスープ</b> にんじん10.0g
4日	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>ささみのおろしあんかけ</b> 鶏ささみ25.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>かぼちやの煮物</b> かぼちや30.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>ささみのおろしあんかけ</b> 鶏ささみ20.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>かぼちやの煮物</b> かぼちや30.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>ささみのおろしあんかけ</b> 鶏ささみ16.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>かぼちやの煮物</b> かぼちや24.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米11.0g <b>大根</b> だいこん10.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい10.0g
5日	<b>具たくさんうどん</b> ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐10.0g、にんじん3.0g、だいこん7.0g、しょうゆ1.5g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	<b>具たくさんうどん</b> ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐10.0g、にんじん3.0g、だいこん7.0g、しょうゆ1.5g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	<b>具たくさんうどん</b> ゆでうどん68.0g、絹ごし豆腐8.0g、にんじん2.4g、だいこん5.6g、しょうゆ1.2g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも24.0g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g	<b>粥</b> 米4.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐10.0g <b>さつま芋のスープ</b> さつまいも10.0g
6日	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>じゃがいものそばろあんかけ</b> じゃがいも30.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g <b>にんじんの甘煮</b> にんじん20.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>じゃがいものそばろあんかけ</b> じゃがいも30.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g <b>にんじんの甘煮</b> にんじん20.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>じゃがいものそばろあんかけ</b> じゃがいも24.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ6.4g、砂糖0.2g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.4g <b>にんじんの甘煮</b> にんじん16.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g <b>かぶのスープ</b> かぶ10.0g
7日	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>ささみと野菜の煮物</b> だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>ささみと野菜の煮物</b> だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>ささみと野菜の煮物</b> だいこん24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>大根</b> だいこん10.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ10.0g
8日	<b>食パン</b> 食パン40.0g <b>肉団子のトマト煮</b> 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉6.0g、トマト20.0g、ケチャップ2.0g <b>かぶと人参のスープ</b> かぶ10.0g、にんじん3.0g	<b>パン粥</b> 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g <b>肉団子のトマト煮</b> 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉5.0g、トマト20.0g、ケチャップ2.0g <b>かぶと人参のスープ</b> かぶ10.0g、にんじん3.0g	<b>パン粥</b> 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g <b>トマトそばろ煮</b> トマト24.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g <b>かぶと人参のスープ</b> かぶ8.0g、にんじん2.4g	<b>粥</b> 米4.0g <b>にんじん</b> にんじん10.0g <b>かぶのスープ</b> かぶ10.0g
9日	<b>炊込みごはん</b> 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ2.0g	<b>ささみと野菜のお粥</b> 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ2.0g	<b>ささみと野菜のお粥</b> 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、鶏ささみ8.0g、しょうゆ0.4g <b>大根の煮物</b> だいこん24.0g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>大根</b> だいこん10.0g <b>人参のスープ</b> にんじん10.0g

11日	月	昼食	<b>煮こみうどん</b> ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ1.5g <b>じゃがいものみそ煮</b> じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ15.0g	<b>煮こみうどん</b> ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ1.5g <b>じゃがいものみそ煮</b> じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ15.0g	<b>煮こみうどん</b> ゆでうどん60.0g、たまねぎ2.4g、にんじん1.6g、しょうゆ1.2g <b>じゃがいものみそ煮</b> じゃがいも24.0g、みそ1.2g、砂糖0.4g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ12.0g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		午後	<b>たらたきこみごはん</b> 米28.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>かぶの煮物</b> かぶ30.0g	<b>たらと人参のお粥</b> 米14.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>かぶの煮物</b> かぶ30.0g	<b>たらと人参のお粥</b> 米11.0g、たら8.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g <b>かぶの煮物</b> かぶ24.0g	
12日	火	昼食	<b>食パン</b> 食パン40.0g <b>肉団子と野菜スープ</b> 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、はくさい20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも30.0g	<b>パン粥</b> 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g <b>肉団子と野菜スープ煮</b> 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、はくさい20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも30.0g	<b>パン粥</b> 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g <b>肉団子と野菜スープ煮</b> 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉0.3g、はくさい16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも24.0g	<b>粥</b> 米4.0g <b>さつまいも</b> さつまいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	<b>野菜おじや</b> 米28.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	<b>野菜おじや</b> 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	<b>野菜おじや</b> 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、砂糖0.8g、しょうゆ0.8g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g	
13日	水	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>豆腐と野菜の煮物</b> 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>豆腐と野菜の煮物</b> 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>豆腐と野菜の煮物</b> 絹ごし豆腐24.0g、かぶ16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g <b>トマト</b> トマト16.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		午後	<b>鶏そぼろあんかけごはん</b> 米28.0g、鶏むねひき肉25.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g <b>じゃがいもと人参の煮物</b> じゃがいも20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g	<b>鶏そぼろあんかけ粥</b> 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、はくさい8.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.6g、片栗粉0.8g <b>じゃがいもと人参の煮物</b> じゃがいも20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g	<b>鶏そぼろあんかけ粥</b> 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、はくさい6.4g、たまねぎ3.2g、しょうゆ0.64g、砂糖0.48g、片栗粉0.64g <b>じゃがいもと人参の煮物</b> じゃがいも16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g	
14日	木	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>魚の野菜蒸し</b> かれい30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>魚の野菜蒸し</b> かれい20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>魚の野菜蒸し</b> かれい16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>白身魚</b> かれい10.0g、片栗粉0.5g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		午後	<b>ささみのピラフ</b> 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、鶏ささみ10.0g、バター1.0g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g	<b>ささみのリゾット</b> 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、鶏ささみ10.0g、バター1.0g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g	<b>ささみのリゾット</b> 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、鶏ささみ8.0g、バター0.8g <b>大根の煮物</b> だいこん24.0g	
15日	金	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>ささみの野菜あんかけ</b> 鶏ささみ25.0g、にんじん2.0g、ほうれん草3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>ささみの野菜あんかけ</b> 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、ほうれん草3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>ささみの野菜あんかけ</b> 鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、ほうれん草2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>人参</b> にんじん10.0g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g
		午後	<b>チーズサンド</b> 食パン40.0g、チーズ10.0g <b>茹キャベツ・トマト</b> キャベツ15.0g、トマト20.0g	<b>チーズパン粥</b> 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g <b>茹キャベツ・トマト</b> キャベツ15.0g、トマト20.0g	<b>チーズパン粥</b> 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、粉チーズ0.2g <b>茹キャベツ・トマト</b> キャベツ12.0g、トマト16.0g	
16日	土	昼食	<b>鶏そぼろのごはん</b> 米28.0g、鶏むねひき肉25.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも30.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>鶏そぼろのお粥</b> 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、しょうゆ2.6g、砂糖1.2g <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも30.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>鶏そぼろのお粥</b> 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、しょうゆ2.4g、砂糖1.0g <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも24.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>さつまいも</b> さつまいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		午後	<b>野菜おじや</b> 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g <b>豆腐のみそ煮</b> 絹ごし豆腐30.0g、みそ2.0g	<b>野菜おじや</b> 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g <b>豆腐のみそ煮</b> 絹ごし豆腐30.0g、みそ2.0g	<b>野菜おじや</b> 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、はくさい5.6g、しょうゆ0.4g <b>豆腐のみそ煮</b> 絹ごし豆腐24.0g、みそ1.6g	

18日	月 昼食	軟飯 米28.0g 煮魚 かぜい130.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめのみそ汁 カットわかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 煮魚 かぜい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめのみそ汁 カットわかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 煮魚 かぜい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g わかめのみそ汁 カットわかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かぜい10.0g、片栗粉0.5g 人参のスープ にんじん10.0g
		チーズおやき 米33.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g ブロッコリーおかあえ ブロッコリー20.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g	チーズリゾット 米14.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー20.0g	チーズリゾット 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー20.0g	
19日	火 昼食	あんかけうどん ゆでうどん80.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉14.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g トマト トマト20.0g	あんかけうどん ゆでうどん80.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉14.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g トマト トマト20.0g	あんかけうどん ゆでうどん80.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉14.0g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g トマト トマト16.0g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		赤ちゃんピビンバ 米28.0g、鶏むねひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g かぼちの煮物 かぼちや30.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むねひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g かぼちの煮物 かぼちや30.0g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏むねひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g かぼちの煮物 かぼちや24.0g	
20日	水 昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉1.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.8g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	そばろ粥 そば11.0g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.8g、しょうゆ0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、ほうれんそう1.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		きな粉サンド 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 茹きやべつ キャベツ15.0g にんじんグラッセ にんじん20.0g、バター1.0g	きな粉パン粥 食パン30.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g 茹きやべつ キャベツ15.0g にんじんグラッセ にんじん20.0g、バター1.0g	きな粉パン粥 食パン24.0g、きな粉1.6g、砂糖0.4g、育児用ミルク1.6g 茹きやべつ キャベツ12.0g にんじんグラッセ にんじん16.0g、バター0.8g	
21日	木 昼食	軟飯 米28.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん3.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 白菜の味噌汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん3.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 白菜の味噌汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐野菜ソースかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん10.0g 大根の煮物 だいこん24.0g 白菜の味噌汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		たらのあんかけ御飯 米28.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	たらのあんかけ粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	たらのあんかけ粥 米11.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	
22日	金 昼食	軟飯 米28.0g ささみの味噌野菜蒸し 鶏ささみ25.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g かぼちの煮物 かぼちや30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの味噌野菜蒸し 鶏ささみ20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g かぼちの煮物 かぼちや30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみの味噌野菜蒸し 鶏ささみ16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g かぼちの煮物 かぼちや24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		野菜うどん ゆでうどん80.0g、かぶ10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草しらすあえ ほうれんそう15.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g	野菜うどん ゆでうどん80.0g、かぶ10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草しらすあえ ほうれんそう15.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g	野菜うどん ゆでうどん80.0g、かぶ10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ1.6g、しょうゆ0.8g ほうれん草しらすあえ ほうれんそう12.0g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.4g	
23日	土 昼食	ささみと白菜のごはん 米28.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい8.0g、しょうゆ1.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	ささみと白菜の粥 米14.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい8.0g、しょうゆ1.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	ささみと白菜の粥 米11.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい6.0g、しょうゆ0.8g にんじんの甘煮 にんじん16.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
		チーズおかあえ 米28.0g、かつお節1.0g、砂糖0.7g、しょうゆ1.5g、粉チーズ2.0g かぼちの煮物 かぼちや30.0g	チーズリゾット 米14.0g、しょうゆ0.5g、粉チーズ0.5g かぼちの煮物 かぼちや30.0g	チーズリゾット 米11.0g、しょうゆ0.4g、粉チーズ0.4g かぼちの煮物 かぼちや24.0g	

25日	月	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>魚のおろし煮</b> たら30.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも30.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>魚のおろし煮</b> たら20.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも30.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>魚のおろし煮</b> たら16.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも24.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米11.0g <b>白身魚</b> たら10.0g、片栗粉0.5g さつまいものスープ さつまいも10.0g
		午後	<b>トマトピラフ</b> 米28.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい15.0g	<b>トマトリゾット</b> 米14.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい15.0g	<b>トマトリゾット</b> <small>米11.0g、鶏むねひき肉8.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g、ケチャップ1.6g</small> <b>白菜お浸し</b> はくさい12.0g	
26日	火	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>ささみとじゃがいもの煮物</b> 鶏ささみ25.0g、じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>ささみとじゃがいもの煮物</b> 鶏ささみ20.0g、じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>ささみとじゃがいもの煮物</b> 鶏ささみ16.0g、じゃがいも24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	<b>甘辛しらすごはん</b> 米28.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g <b>ふろふき大根</b> だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g、片栗粉1.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ15.0g	<b>しらす粥</b> 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g <b>ふろふき大根</b> だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g、片栗粉1.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ15.0g	<b>しらす粥</b> <small>米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.8g</small> <b>ふろふき大根</b> <small>だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g、片栗粉0.8g</small> <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ12.0g	
27日	水	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ</b> 絹ごし豆腐15.0g、鶏むね肉20.0g、パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ</b> 絹ごし豆腐15.0g、鶏むね肉20.0g、パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>豆腐そばろあんかけ</b> 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		午後	<b>にんじん御飯</b> 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>かぶのみそ煮</b> かぶ30.0g、みそ1.0g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	<b>にんじん粥</b> 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>かぶのみそ煮</b> かぶ30.0g、みそ1.0g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	<b>にんじん粥</b> 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g <b>かぶのみそ煮</b> かぶ24.0g、みそ0.8g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g	
28日	木	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>鶏団子と野菜の煮物</b> 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉6.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g <b>玉葱とじゃがいものみそ汁</b> たまねぎ3.0g、じゃがいも10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>鶏団子と野菜の煮物</b> 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉5.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g <b>玉葱とじゃがいものみそ汁</b> たまねぎ3.0g、じゃがいも10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>鶏と野菜の煮物</b> 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g、だいこん24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g <b>玉葱とじゃがいものみそ汁</b> たまねぎ2.4g、じゃがいも8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>大根</b> だいこん10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		午後	<b>わかめおじや</b> 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ1.0g <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも30.0g	<b>わかめおじや</b> 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ1.0g <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも30.0g	<b>わかめおじや</b> <small>米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ2.4g、にんじん1.6g、しょうゆ0.8g</small> <b>さつまいもの煮物</b> さつまいも24.0g	