

		完了	後期	中期	初期
1日	水	昼食 軟飯 米28.0g ささみのみそ野菜蒸し 鶏ささみ25.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみのみそ野菜蒸し 鶏ささみ20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみのみそ野菜蒸し 鶏ささみ16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		午後 チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g、バター0.2g にんじんと玉葱のスープ にんじん10.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g	チーズパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g かぶのグラッセ かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g、バター0.2g にんじんと玉葱のスープ にんじん10.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g	チーズパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、粉チーズ0.2g かぶのグラッセ かぶ24.0g、ブロッコリー12.0g、バター0.2g にんじんと玉葱のスープ にんじん8.0g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g	
2日	木	昼食 軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐50.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐32.0g、にんじん2.4g、はくさい7.0g トマト トマト16.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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
		午後 さつま芋ごはん 米28.0g、さつまいも20.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ20.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	さつま芋粥 米14.0g、さつまいも20.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ20.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	さつま芋粥 米11.0g、さつまいも16.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ16.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
3日	金	昼食 軟飯 米28.0g 煮魚 かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後 軟飯 米28.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.5g 人参の甘煮 にんじん20.0g かぶの味噌汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.5g 人参の甘煮 にんじん20.0g かぶの味噌汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも24.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.4g 人参の甘煮 にんじん16.0g かぶの味噌汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	
4日	土	昼食 鶏とトマトのごはん 米28.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g、トマト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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏とトマトの粥 米14.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g、砂糖0.5g、片栗粉0.8g、トマト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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏とトマトの粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g、トマト0.8g 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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		午後 あんかけ御飯 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ0.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ0.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ0.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g 小松菜のお浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	

6日 月	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米10.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、だいこん24.0g、にんじん きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	さつまいもサンド 食パン40.0g、さつまいも10.0g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー20.0g、粉チーズ0.2g かぶと人参のスープ かぶ10.0g、にんじん3.0g	さつまいもパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー20.0g、粉チーズ0.2g かぶと人参のスープ かぶ10.0g、にんじん3.0g	さつまいもパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、さつまいも8.0g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー16.0g、粉チーズ0.2g かぶと人参のスープ かぶ8.0g、にんじん2.4g	
7日 火	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 たら30.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のスープ はくさい10.0g	粥 米14.0g 魚のみそ煮 たら20.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のスープ はくさい10.0g	粥 米11.0g 魚のみそ煮 たら16.0g、砂糖0.2g、みそ0.8g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 白菜のスープ はくさい8.0g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	赤ちやんビビンバ 本28.0g、鶏むね肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 本14.0g、鶏むね肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 本11.0g、鶏むね肉12.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
8日 水	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐50.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん2.4g、キャベツ5.6g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
	午後	チーズおやき 米28.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	チーズリゾット 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	
9日 木	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 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 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 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 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 だいこん24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ8.0g、ほうれんそう1.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g
	午後	軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 かれい30.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のみそ煮 かれい20.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のみそ煮 かれい16.0g、砂糖0.2g、みそ0.8g、片栗粉1.0g かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん16.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	
10日 金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐50.0g、鶏むね挽肉25.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね挽肉20.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉16.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	軟飯 米28.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 茹かぼちゃ かぼちゃ30.0g	粥 米14.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 茹かぼちゃ かぼちゃ30.0g	粥 米11.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g 茹かぼちゃ かぼちゃ24.0g	
11日 土	昼食	あんかけ御飯 本28.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g トマト トマト20.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 本14.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g トマト トマト20.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 本11.0g、にんじん2.4g、はくさい8.0g トマト トマト16.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	みそ野菜おじや 本20.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	みそ野菜おじや 本14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	みそ野菜おじや 本11.0g、にんじん1.0g、たまねぎ2.4g じゃがいものチーズ和え じゃがいも24.0g、粉チーズ0.2g 小松菜のお浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g	

13日 月	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜の煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3gさつ かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう0.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう0.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐32.0g、にんじん2.4g、ほうれんそう0.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
14日 火	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜煮し かれい30.0g、しょうゆ0.5g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜煮し かれい20.0g、しょうゆ0.5g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜煮し かれい16.0g、しょうゆ0.4g、にんじん4.0g 大根の煮物 だいこん24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		鶏のたきごみごはん 米28.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 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 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 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 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g 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 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	
15日 水	昼食	軟飯 米28.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ25.0g、にんじん2.0g、はくさい5.0g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、はくさい5.0g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、はくさい4.0g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ8.0g、ほうれんそう1.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		しらすわかめのごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.2g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	しらすわかめのお粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.2g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	しらすわかめのお粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	
16日 木	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ24.0g、にんじん 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		軟飯 米28.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.0g キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.0g 白菜とトマトのサラダ はくさい15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.0g キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.0g 白菜とトマトのサラダ はくさい15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g 鶏と野菜のスープ 鶏むね肉10.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g 白菜とトマトのサラダ はくさい12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
17日 金	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉3.0g、砂糖3.0g 南瓜のそぼろ煮 かぼちゃ30.0g、かぼちゃ30.0g、鶏むね肉20.0g 砂糖0.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉3.0g、砂糖3.0g 南瓜のそぼろ煮 かぼちゃ30.0g、かぼちゃ30.0g、鶏むね肉20.0g 砂糖0.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉2.4g、砂糖2.4g 南瓜のそぼろ煮 かぼちゃ24.0g、かぼちゃ24.0g、鶏むね肉10.0g 砂糖0.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	
18日 土	昼食	鶏そぼろあんかけごはん 米28.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ0.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう20.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろあんかけ粥 米14.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ2.4g しょうゆ0.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう20.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろあんかけ粥 米11.0g、鶏むね肉10.0g、たまねぎ2.0g しょうゆ0.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう16.0g、しょうゆ0.4g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、はくさい0.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 麩と玉葱のみそ汁 麩1.0g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、はくさい0.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 麩と玉葱のみそ汁 麩1.0g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん2.4g、はくさい0.0g 大根の煮物 だいこん24.0g 麩と玉葱のみそ汁 麩0.8g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	

20日	月	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐のおろしあんかけ 絹ごし豆腐50.0g、かぶ10.0g 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 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐のおろしあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、かぶ10.0g 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 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐のおろしあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.4g 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、 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
			ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	ささみと人参のお粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	ささみと人参のお粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	
21日	火	昼食	軟飯 米28.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	粥 米14.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	粥 米11.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉 かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
			軟飯 米28.0g 煮魚 かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g かぶとブロッコリーの甘みそかけ かぶ30.0g、ノロコッリー20.0g 白菜スープ はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g かぶとブロッコリーの甘みそかけ かぶ30.0g、ノロコッリー20.0g 白菜スープ はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g かぶとブロッコリーの甘みそかけ かぶ24.0g、ノロコッリー16.0g 白菜スープ はくさい8.0g、みそ1.6g	
22日	水	昼食	軟飯 米28.0g さつまいものそぼろあんかけ さつまいも30.0g、鶏むね挽肉25.0g キャベツとトマトのサラダ キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g さつまいものそぼろあんかけ さつまいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g キャベツとトマトのサラダ キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g さつまいものそぼろあんかけ さつまいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g キャベツとトマトのサラダ キャベツ16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
			豆腐あんかけ丼 米28.0g、絹ごし豆腐40.0g、こまつな3.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g 大根とわかめのみそ汁 だいこん10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐40.0g、こまつな3.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g 大根とわかめのみそ汁 だいこん10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐32.0g、こまつな2.4g にんじんの甘煮 にんじん16.0g 大根とわかめのみそ汁 だいこん8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	
23日	木	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ野菜蒸し たら30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のみそ野菜蒸し たら20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のみそ野菜蒸し たら16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
			軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね44挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね44挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね44挽肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉0.32g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
24日	金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、じゃがいも30.0g、にんじん20.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、じゃがいも30.0g、にんじん20.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、じゃがいも24.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
			軟飯 米28.0g ささみとチンゲン菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ4.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	粥 米14.0g ささみとチンゲン菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ4.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	粥 米11.0g ささみとチンゲン菜のスープ 鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
25日	土	昼食	人参ピラフ 米28.0g、にんじん10.0g、たまねぎ5.0g、バター1.0g ささみとブロッコリーの和え物 鶏ささみ25.0g、ブロッコリー15.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g	人参ピラフ 米14.0g、にんじん10.0g、たまねぎ5.0g、バター1.0g ささみとブロッコリーの和え物 鶏ささみ20.0g、ブロッコリー15.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g	人参ピラフ 米11.0g、にんじん8.0g、たまねぎ4.0g、バター0.8g ささみとブロッコリーの和え物 鶏ささみ16.0g、ブロッコリー12.0g、しょうゆ0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
			しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g ほうれん草と白菜の煮浸し ほうれんそう10.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g ほうれん草と白菜の煮浸し ほうれんそう10.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g ほうれん草と白菜の煮浸し ほうれんそう8.0g、はくさい16.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	

27日 月	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐50.0g、鶏むね挽肉25.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね挽肉20.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉16.0g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちやのスープ かぼちや10.0g
	午後	みそお焼き 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	みそおじや 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	みそおじや 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、みそ1.6g 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
28日 火	昼食	軟飯 米28.0g 煮魚 かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
	午後	軟飯 米28.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g ブロッコリーと人参のみそ和え ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、みそ0.5g、砂糖0.5g 白菜のすまし汁 はくさい10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g ブロッコリーと人参のみそ和え ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、みそ0.5g、砂糖0.5g 白菜のすまし汁 はくさい10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g 鶏そぼろ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、しょうゆ0.8g ブロッコリーと人参のみそ和え ブロッコリー16.0g、にんじん2.4g、みそ0.4g、砂糖0.4g 白菜のすまし汁 はくさい8.0g、しょうゆ0.4g	
30日 木	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3g、 きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
	午後	二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	