

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ゆかりご飯 わかめスープ 春雨炒め 切干大根と青菜の和え物 いりこ	生姜ご飯 じゃが芋の味噌汁 青菜と豆腐の炒め物 納豆和え(おろし、わかめ、梅) いりこ	黒米ご飯 ごぼうの味噌汁 中華あんかけ丼 海藻和え いりこ	キヌアご飯 小豆とトマトの味噌汁 夏野菜と厚揚げのみぞれ和え 納豆和え(おろし、オクラ、梅) いりこ	カレーピラフ ミネストローネ かぼちゃコロッケ キャベツ胡麻ソース いりこ	梅酢ご飯 豆乳そうめん のり 麦茶
おやつ	じゃがいものパジョン 麦茶	米粉の青のり蒸しパン 麦茶	納豆味噌焼きおにぎり 麦茶	杏仁豆腐 麦茶	レモン蒸しパン 麦茶	お楽しみおやつ 麦茶
カロリー	375 + 123 kcal	388 + 110 kcal	392 + 245 kcal	433 + 45 kcal	472 + 80 kcal	398 + 96 kcal
有機率	92.96% ●●●●●	94.75% ●●●●●	94.85% ●●●●●	95.65% ●●●●●	96.88% ●●●●●	80.19% ●●●●●
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	キヌアご飯 きのこの味噌汁 ひじきの梅煮 納豆和え(おろし、じゃこ、青菜) いりこ	トマトご飯 玉ねぎの味噌汁 豆腐ときくらげの炒め物 切干大根と青菜の和え物 いりこ	わかめご飯 胡麻の味噌汁 厚揚げの生姜蒸し トマトのナムル いりこ	はと麦ご飯 キーマカレー いりこフライ 人参ドレッシングサラダ 麦茶	如意輪祭準備 梅ご飯 豆腐の味噌汁 スパイシーきんぴらごぼう 納豆和え(おろし、青菜、梅) いりこ 麦茶	如意輪祭
おやつ	米粉のマーラーカオ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	りんごゼリー 麦茶	フルフル豆乳ごまプリン 麦茶	
カロリー	338 + 120 kcal	394 + 196 kcal	414 + 199 kcal	460 + 14 kcal	405 + 63 kcal	
有機率	92.87% ●●●●●	97.06% ●●●●●	97.94% ●●●●●	94.08% ●●●●●	97.04% ●●●●●	
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	振替休日 1号休み キヌアご飯 玉ねぎの味噌汁 春雨のカレー炒め 切干大根と青菜の和え物 いりこ 麦茶	【新月】小豆ご飯 五色の味噌汁 切干大根の煮物 白和え いりこ	はと麦ご飯 小豆とトマトの味噌汁 夏野菜と厚揚げのみぞれ和え 納豆和え(おろし、オクラ、梅) いりこ	黒米ご飯 わかめの味噌汁 大根と車麩の煮物 納豆和え(おろし、わかめ、梅) いりこ	生姜ご飯 きのこの味噌汁 厚揚げの生姜蒸し 海藻和え いりこ	カレーピラフ オニオンスープ 麴ドレッシングサラダ いりこ 麦茶
おやつ	じゃがいものパジョン 麦茶	葛餅 麦茶	納豆味噌焼きおにぎり 麦茶	杏仁豆腐 麦茶	レモン蒸しパン 麦茶	お楽しみおやつ 麦茶
カロリー	372 + 123 kcal	393 + 63 kcal	452 + 245 kcal	392 + 45 kcal	387 + 80 kcal	394 + 96 kcal
有機率	92.20% ●●●●●	94.87% ●●●●●	95.58% ●●●●●	94.72% ●●●●●	96.25% ●●●●●	94.51 ●●●●●
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	キヌアご飯 きのこの味噌汁 ひじきの梅煮 納豆和え(おろし、じゃこ、青菜) いりこ	トマトご飯 玉ねぎの味噌汁 豆腐ときくらげの炒め物 切干大根と青菜の和え物 いりこ	わかめご飯 胡麻の味噌汁 厚揚げの生姜蒸し トマトのナムル いりこ	はと麦ご飯 キーマカレー いりこフライ 人参ドレッシングサラダ 麦茶	梅ご飯 豆腐の味噌汁 スパイシーきんぴらごぼう 納豆和え(梅、オクラ、きゅうり) いりこ	中華ご飯 春雨スープ トマトときゅうりのナムル いりこ 麦茶
おやつ	米粉のマーラーカオ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	りんごゼリー 麦茶	フルフル豆乳ごまプリン 麦茶	お楽しみおやつ 麦茶
カロリー	338 + 120 kcal	403 + 196 kcal	414 + 199 kcal	460 + 14 kcal	406 + 63 kcal	308 + 112 kcal
有機率	92.87% ●●●●●	96.43% ●●●●●	97.94% ●●●●●	94.00% ●●●●●	97.07% ●●●●●	95.85% ●●●●●
日付	29日	30日				
昼食	ゆかりご飯 わかめスープ 春雨炒め 切干大根と青菜の和え物 いりこ	【満月】小豆ご飯 五色の味噌汁 切干大根の煮物 白和え いりこ				
おやつ	杏仁豆腐 麦茶	水無月 麦茶				
カロリー	375 + 45 kcal	391 + 118 kcal				
有機率	95.16% ●●●●●	93.72% ●●●●●				