

名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
<b>《朝食》</b>																											
ご飯	ご飯																										
玉ねぎとほうれん草の味噌汁	玉ねぎ ほうれん草 味噌・和風だし				○													○									
鮭の塩焼き	銀鮭の切身																○										
ひじきの煮物	房州ひじき 人参 油揚げ 干椎茸 枝豆				○																						
調味料(砂糖・醤油・酒・そばつゆ・和風だし)				○	○													○									
南瓜のサラダ	南瓜 ポテトサラダ	○	○	○	○										○									○			
りんご	りんご																					○					











名前	食材	卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	ごま	あわび	いか	いくら	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	鮭	青魚	桃	オレンジ	キウイ	りんご	バナナ	ゼラチン	山芋	くるみ	まつたけ
<b>《朝食》</b>																											
ご飯	ご飯																										
小松菜と人参の味噌汁	小松菜 人参 味噌・和風だし				○													○									
肉団子	肉団子	○		○	○									○	○	○								○			
肉野菜炒め	豚小間 玉ねぎ もやし 人参 ニラ														○												
調味料(塩こしょう・醤油・ニンニク・ゴマ油)				○	○			○																			
ごぼうとキャベツのサラダ	ごぼうサラダ キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ 人参	○	○	○	○			○																			
オレンジ	オレンジ																			○							





