

2024年12月01日(日) ~ 2024年12月15日(日)

常食

献立表

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)			
朝	味噌汁(小松菜・うすあげ) 柳さわら西京焼き (たまご)ふりかけ ソファールプレーン	味噌汁(卵・キャベツ) あんぺい君(コンソメ) 金山寺味噌 ソファール(レモン)	味噌汁(海苔・ふかし) やわらかからあげのあんかけ 利尻ふりかけ ソファールプレーン	味噌汁(玉葱・青梗菜) 厚焼き卵 (かつお)ふりかけ ソファール(レモン)	味噌汁(もやし・わかめ) 三色いなり(スナックエンドウ) (たらこ)ふりかけ ソファールプレーン	味噌汁(茄子・玉葱) 半熟オムレツ 芽株佃煮 ソファール(レモン)	味噌汁(ジャガ・葱) やわらかチキン照焼風 ゆかり ソファールプレーン	味噌汁(大根・ほうれんそう) 信田巻き (卵風味)ごはんに合うソース ソファールプレーン			
昼	鯖のごまみりん漬け焼き 添え(グリーンアスパラ) もやし青菜和え 南瓜のレモン煮 マンゴープリン	梅菜飯ご飯 ふくらぎの照り焼き 添え(ししとう) わさび和え(おくら) 冬瓜そぼろ煮 白ようかん	レモンチキン 添え(ズッキーニ) 中華ドレッシング和え(大根) 野菜スープ(人参・玉葱) フルーツゼリー(マスカット)	惣菜パン(エビカツ、フランク) シーサードレッシング和え ミルクスープ(ジャガイモ) 飲む野菜と果実 グレープ	親子丼 酢味噌和え(小松菜) 清し汁(豆腐・葱) フルーツゼリー(白桃)	あんかけうどん 里芋のガーリック炒め あんころ餅風デザート	ほっけの塩焼き 添え(人参甘煮) 納豆和え(菜の花) 煮付け(ちくわ、隠元) やわらか団子(サケ)	ミートボールケチャップ炒め フレンチドレッシング和え(カニ) コンソメスープ(冬瓜) 抹茶ようかん			
夕	鶏肉の黒糖酢炒め 茄子の揚げ浸し(冷) 人参とえんどうのごま炒め	焼肉(豚肉) お浸し(いんげん) 清し汁(まつたけ・葱)	サーモンフライ 添え(ブロッコリー) 卵豆腐 ほうれん草のバター炒め	牛肉のトマト煮 卵豆腐 ほうれん草のバター炒め	お好み焼き風オムレツ 添え(野菜ソテー) きゅうりの梅肉和え 煮物(揚げ茄子・生揚げ)	カレイの磯辺焼き 添え(野菜ソテー) きゅうりの梅肉和え 煮物(揚げ茄子・生揚げ)	赤魚のパン粉焼 添え(オクラ) 南瓜サラダ 冬瓜のコンソメ煮	ミートソースグラタン 南瓜サラダ 冬瓜のコンソメ煮	鯖のオイスター漬け焼き 豚肉の味噌漬け焼き 鶏肉と鮭のフルコギ風 ブロッコリーの味噌マヨ和え 中華スープ(卵・豆腐)	鮭の照り焼き 添え(ししとう) なめ茸和え(青梗菜) 煮付け(里芋・エンドウ)	
朝	味噌汁(さつまいも・麩・葱) 肉詰めいなり(白菜) 旅行の友 ソファール(レモン)	味噌汁(南瓜・人参) ウィンナーソテー たいみそ ソファールプレーン	味噌汁(生揚げ・わかめ) やわらかからあげのあんかけ(洋) (のりごま)ふりかけ ソファール(レモン)	味噌汁(あおさ海苔・麩) 大豆と野菜のカレー煮 (明太風味)ごはんに合うソース ソファールプレーン	味噌汁(うす揚げ・人参) あんぺい君(コンソメ) 海苔香味ふりかけ ソファール(レモン)	味噌汁(ジャガイモ・玉葱・葱) 白身魚のふんわり天 のり佃煮 ソファールプレーン	味噌汁(豆腐・わかめ) ウィンナーソテー (たまご)ふりかけ ソファールプレーン				
昼	赤魚粕漬け焼き 添え(オクラ) 長芋短冊 鶏汁 りんご	タンドリーチキン 添え(隠元グラッセ) 中華ドレッシング和え チリコンカン オレンジ	バターロール ブルーベリー&マーガリン オムレツ(デミグラスソース) シーサードレッシング和え ミルクスープ(アスパラ、じゃが) まめびよ(ココア)	鯖(サハ)の味噌煮 添え(オクラ) 胡麻和え(エンドウ) 人参とささみの炒めもの 手作杏仁豆腐	焼きそば 清し汁(豆腐・水菜) キウイ	しいらの漬け焼き 添え(人参グラッセ) お浸し(法蓮草) ニラたま炒め パイナップル	鶏肉照り焼き 添え(葱) エンドウ塩昆布和え 里芋味噌煮 豆乳プリン				
夕	焼き鳥(ねぎま)風 冷奴 ピー玉炒め	わかめご飯 生姜煮(金目鯛) 添え(花豆腐黄) とろろ昆布和え(菜の花) 中華スープ(もやし・ハム)	わかめご飯 鶏と玉葱のボン酢炒め とろろ昆布和え(菜の花) 中華スープ(もやし・ハム)	鮭の塩焼き 添え(ししとう) 小松菜白和え なすのびり辛揚げ煮	鶏肉ソースパン粉焼き 添え(ししとう) 小松菜白和え なすのびり辛揚げ煮	揚げ出し豆腐(おろし) 白菜ササゲドレッシング和え ズッキーニのバター炒め	長芋の肉巻 添え(ししとう) 白菜ササゲドレッシング和え ズッキーニのバター炒め	からあげのにはら香ハチマツ揚げ 添え(ししとう) カリフラワーとカニのサラダ 煮付け(けんちん・冬瓜)	天分風鶏天 カリフラワーとカニのサラダ 煮付け(けんちん・冬瓜)	煮込みハンバーグ(トマト) 添え(黄パプリカ) いんげんのツナ和え コンソメスープ(シラスペン)	赤魚のガリバターソテー 添え(粉吹草) ゆかり和え(もやし) 中華スープ(春雨)

選択食のある日は、左がA献立、右がB献立です。
都合により献立を変更させて頂く場合があります。