

2025年01月16日(木) ~ 2025年01月31日(金)

常食

献立表

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)		
朝	味噌汁(大根・揚げ) やわらかチキン照焼風 (たらこ)ふりかけ ソファールプレーン	味噌汁(白菜・玉葱) 肉詰めいなり(小松菜) 芽株佃煮 ソファール(レモン)	味噌汁(さつまいも・キャベツ) 柳さわら西京焼き ゆかり ソファールプレーン	味噌汁(あおさ・麩) フランクフルト (卵風味)ごはんに合うソース ソファールプレーン	味噌汁(南瓜・玉葱) やわらかチキン照焼風 旅行の友 ソファール(レモン)	味噌汁(ふかし・人参) あんぺい君(コンソメ) たいみそ ソファールプレーン	味噌汁(麩・青梗菜) さば塩焼き (のりごま)ふりかけ ソファール(レモン)	味噌汁(小松菜・玉葱) ウィンナーソテー (明太風味)ごはんに合うソース ソファールプレーン		
昼	西京漬け焼き(シイラ) 添え(ピーマン) とろろ昆布和え(青梗菜) 冬瓜くず煮 バナナ	わかめそば 胡麻豆腐(醤油) やわらか団子(サク)	豚肉生姜焼 添え(赤パプリカ) 練り胡麻和え(インゲン) 菜の花バター炒め オレンジ	鮭の塩焼き 添え(ブロッコリー) 梅ナムル(ほうれん草) 煮物(里芋・さつま揚げ) いちごムース	鶏の酒蒸し 添え(グリーンアスパラ) 酢味噌和え(小松菜) 白菜の炒め煮 芋ようかん	生姜煮(すずき) 添え(ししとう) ピーナツ和え(もやし) 味噌汁(きやべつ・えのき) りんご	レーズンロール ポパイチーズオムレツ 添え(赤パプリカ) ブロッコリーナムル コンソメスープ ミルミルス	ボーグソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスベジタブル) カリフラワーとかこのドレッシング和え もずくスープ バナナ		
夕	バジルチキン 添え(ミックスベジタブル) 7本かどとかまのマヨ和え アスパラと卵のソテー	海老フライ 添え(ミックスベジタブル) 7本かどとかまのマヨ和え アスパラと卵のソテー	鯖のイタリア風 添え(カリフラワー) サウザンサラダ(レタス) かぶのコンソメ煮	豆腐の肉味噌がけ 青梗菜辛子マヨ和え 中華スープ(卵・玉葱)	にぎり寿司 のり佃煮和え(オクラ) 清し汁(冬瓜・三つ葉)	ピーフシチュー 菜の花のボン酢和え 長いものバター炒め	えび玉あんかけ 菜の花のボン酢和え 長いものバター炒め	アジの竜田揚げ 添え(卸し) きゅうりの梅肉和え 甘煮(さつま芋)	ディンパ きゅうりの梅肉和え 甘煮(さつま芋)	カレーのはす蒸し お浸し(アスパラ) ごま味噌田楽(里芋・苜蓿) ごま味噌田楽(里芋・苜蓿)

	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)					
朝	味噌汁(さつま揚げ・人参) スクランブルエッグ 海苔香味ふりかけ ソファール(レモン)	味噌汁(ジャガイモ・生揚げ) 卵巻ウィンナー のり佃煮 ソファールプレーン	味噌汁(南瓜・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・玉葱) 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・麩) やわらかあげのあんかけ(和) 利尻ふりかけ ソファールプレーン	味噌汁(ふかし・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(いんげん) (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)					
昼	醤油ラーメン 白菜塩昆布和え 手作りプリン	鶏ちゃん焼き風 サウザンドレッシング和え 清し汁(ふかし・葱) オレンジ	シイラのごまみりん漬け焼き 添え(グリーンアスパラ) 海苔和え(小松菜) もやし炒め マンゴー	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 栗ようかん	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) ぶどうムース	惣菜ハン(メンチカツ、フランク) サウザンドレッシング和え ミルクスープ(ジャガイモ) 飲む野菜と果実 トマト&アップル	豚丼 酢味噌和え(小松菜) 清し汁(豆腐・葱) いちご	温玉うどん ごま味噌田楽(里芋) メロンムース					
夕	鮭のオイル蒸し 添え(隠元グラッセ) パンパンジーサラダ(茹で) 若竹煮	鶏のコチュジャンマヨ炒め パンパンジーサラダ(茹で) 若竹煮	赤魚粕漬け焼き 添え(甘煮) 梅菜和え(菜の花) ひじき炒り煮	鶏肉の黒糖酢炒め 茄子の揚げ浸し(冷・おろし) 清し汁(まつたけ麩・三つ葉)	焼肉風(豚肉) 青じそドレッシング和え 春雨スープ	鮭のソテーマヨソースがけ 添え(エンドウ) 胡麻豆腐(醤油) 里芋のガーリック炒め	牛肉のトマト煮 胡麻豆腐(醤油) 里芋のガーリック炒め	お好み焼き風オムレツ 添え(野菜ソテー) 辛子マヨ和え(もやし) 煮物(揚茄子・生揚げ)	カレーの磯辺焼き 添え(野菜ソテー) 辛子マヨ和え(もやし) 煮物(揚茄子・生揚げ)	赤魚のパン粉焼 添え(ブロッコリー) 南瓜サラダ クリーム煮(冬瓜)	ミートソースグラタン 南瓜サラダ クリーム煮(冬瓜)	ツバのソテーマスタードソースがけ 添え(人参甘煮) のり佃煮和え(オクラ) ほうれん草のソテー	豚肉の味噌漬け焼き 添え(人参甘煮) のり佃煮和え(オクラ) ほうれん草のソテー

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。