

2025年03月16日(日) ~ 2025年03月31日(月)
常食

献立表

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)		
朝	味噌汁(あおさ・麩) フランクフルト (卵風味)ごはん(合ソース) 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(ジャガイモ・うすあげ) 白身魚のふんわり天 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(なす・サツマイモ) ウィンナーソテー (明太風味)ごはん(合ソース) ソファールプレーン	味噌汁(わかめ・白菜) 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(もやし・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・玉葱) 肉詰めいなり(白菜) (たまご)ふりかけ ソファールプレーン		
昼	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) マスカットゼリー	サゴシの漬け焼き 添え(人参甘煮) 酢味噌和え(小松菜) 白菜の炒め煮 芋ようかん	生姜煮(赤魚) 添え(甘煮) ピーナツ和え(もやし) 味噌汁(きやべつ・えのき) 洋なし缶	米粉ロール チョコブラック&ホワイト ホ・パイチーズオムレツ 添え(赤パプリカ) マカロニサラダ コンソメスープ	チキンソテーアップルソース漬け焼き ソテー(ミックスベジ) カリフラワーとカニのドレッシング和え もずくスープ バナナ	野菜塩ラーメン カニクリームコロッケ 手作りプリン	赤魚粕漬け焼き 添え(ししとう) ゴマ和え(菜の花) 煮物(さつま揚げ・人参) りんご	シイラのごまみりん漬け焼き 添え(人参甘煮) 茄子の揚げ浸し(冷・おろし) もやし炒め ストロベリームース		
夕	豆腐の肉味噌がけ しらす和え(青梗菜) 中華スープ(水菜・玉葱)	蒸し鶏葱ソースがけ 添え(エンドウ) ゴマドレッシング和え(カキフライ) ニラ玉スープ	鶏バーグみぞれあんかけ 添え(インゲン) 菜の花のポン酢和え 野菜カレーマヨ焼き	アジの竜田揚げ 添え(卸し) きゅうりの梅肉和え 茄子オランダ煮	ビビンバ きゅうりの梅肉和え 茄子オランダ煮	スズキの照り焼き 添え(人参甘煮) 卵豆腐 ごま味噌田楽(里芋・蒟蒻)	スペイン風オムレツ コールスロー そぼろ煮(南瓜)	鶏のコチュジャンマヨ炒め サウザンドレッシング和え アスパラとエビのソテー	チキンシチュー サウザンドレッシング和え アスパラとエビのソテー	鶏肉の黒糖酢炒め ゴマドレッシング和え 煮付け(けんちん・冬瓜)

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)				
朝	味噌汁(卵・人参) あんべい君(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(里芋・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・生揚げ) 柳さわら西京焼き 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) 柳さわら西京焼き (卵風味)ごはん(合ソース) ソファールプレーン	味噌汁(さつま揚げ・かぶ) ウィンナーソテー 旅行の友 ソファール(レモン)				
昼	焼肉風(豚肉) ゴマ酢和え(もやし) 茄子しぎ焼き 抹茶ようかん	鶏肉チリソースかけ 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・小松菜) マンゴー	惣菜ハン(ヤキソバ、フランク) シーサードレッシング和え クリーンホ・タージュ 飲む野菜と果実	豚丼 酢味噌和え(小松菜) 清し汁(豆腐・葱) やわらか団子(黒ごま)	けんちんうどん ミニシューマイ 手作杏仁豆腐	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) ぶどうムース	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) パニラムース	鶏ちゃん焼き風 長芋短冊 ピー玉炒め バナナ				
夕	にぎり寿司 オクラの梅おかか和え 清し汁(豆腐・三つ葉)	鮭のソテーマヨソースがけ 添え(エンドウ) 胡麻豆腐(醤油) アスパラのガーリック炒め	牛肉のトマト煮 胡麻豆腐(醤油) アスパラのガーリック炒め	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(揚げ茄子・生揚げ)	カレイの磯辺焼き 添え(野菜ソテー) 辛子マヨ和え(もやし) 煮物(揚げ茄子・生揚げ)	鯖の酒蒸し 添え(ブロッコリー) 南瓜サラダ 茶碗蒸し	鶏の黒胡椒ダレ 添え(ブロッコリー) 南瓜サラダ 茶碗蒸し	赤魚のパン粉焼 添え(野菜ソテー) パンパンジーサラダ かぶのコンソメ煮	豚肉の味噌漬け焼き 添え(野菜ソテー) パンパンジーサラダ かぶのコンソメ煮	キーマカレー 温泉卵 コンソメスープ(もやし・大根)	鮭の照り焼き 添え(甘煮) とろろ昆布和え(青梗菜) 煮付け(里芋・エンドウ)	生姜煮(金目鯛) 添え(花豆腐黄) 練りピーナツ和え(小松菜) 味噌汁(南瓜・玉葱)

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。