

2025年11月01日(土) ～ 2025年11月15日(土)
常食

献立表

	1日(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)	
朝	味噌汁(青梗菜・薄揚げ) スクランブルエッグ のり佃煮 ソファール(元氣)		味噌汁(あおさ・豆腐) (冷)赤魚みりん焼き (たまご)ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(わかめ・白菜) やわらからあげのあんかけ(和) 金山寺味噌 ソファール(元氣)		味噌汁(ジャガイモ・玉葱) 柳さわら西京焼き 利尻ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(薄揚げ・冬瓜) 大豆の豆乳クリーム煮 (かつお)ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(麩・白菜) 信田巻き (たらこ)ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(人参サツマ揚げ) ウィンナーソーテ 芽株佃煮 ソファール(元氣)		味噌汁(南瓜・油揚げ) さばみりん焼き ゆかり ソファール(元氣)	
昼	鯖の生姜煮 添え(サツマイモ甘煮) カリフラワーサラダ 焼き茄子(温) 抹茶ようかん		ほっけのレモン醤油ソーテ 添え(Gアスパラ) ブロッコリーのサラダ 里芋のガーリック炒め 柿		鮭の味噌漬け焼き 添え(小松菜) 大根のマリネ(生) 南瓜そぼろあんかけ みたらし団子風デザート		豚肉生姜焼き 添え(インゲン) キャベツポン酢和え 茄子オランダ煮 パインムース		チョコブラック&ホワイト 鶏の黒胡椒ダレ 添え(カリフラワー) ピーマンコンソメ炒め さつま芋ヨーグルトサラダ 飲む野菜と果実 デザートに		鶏の味噌マスタートがけ 添え(ミックスベジ) のり佃和え(青梗菜) アスパラソーテ 手作りいちごプリン		* 焼きそば * 小松菜の和え物 * バナナ		レモンチキン 添え(Gアスパラ) ピーナッツ和え(人参) ブロッコリーのコンソメ煮 りんご	
タ	鶏の葱塩炒め * ピーナッツ和え(いんげん) 冬瓜のコンソメ煮		鶏の漬焼き(醤油) 添え(ししとう) ツナ和え(人参) 長いものバター炒め		肉団子シチュー * ハニーマスタート和え 菜の花のソーテ		カレイのはす蒸し * ほうれん草ナムル 味噌汁(ふかし・三つ葉)	焼き肉 * ほうれん草ナムル 味噌汁(ふかし・三つ葉)	メルルーサの漬け焼き 添え(人参ソーテ) 黒ごま和え(菜の花) 清し汁(豆腐・水菜)	鶏の治部煮 * 黒ごま和え(菜の花) 清し汁(豆腐・水菜)	太刀魚の塩焼き 添え(ズッキーニソーテ) わさび和え(おくら) 茶碗蒸し	大分風鶏天 添え(ズッキーニソーテ) わさび和え(おくら) 茶碗蒸し	ほっけの磯辺焼き 添え(エンドウ) ささみ和え(モヤシ) 肉味噌かけ(里芋)	豚肉の味噌漬け焼き 添え(エンドウ) ささみ和え(モヤシ) 肉味噌かけ(里芋)	赤魚粕漬け焼き 添え(インゲン) カリフラワーサラダ 煮付け(ふかし、冬瓜)	

	9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15日(土)		
朝	味噌汁(ワカメ・麩) やわらからあげのあんかけ(洋) (卵風味)ごはんにかうソース ソファール(元氣)		味噌汁(白菜人参) 三色いなり(キャベツ) 旅行の友 ソファール(元氣)		味噌汁(サツマイモ・葱) スクランブルエッグ たいみそ ソファール(元氣)		味噌汁(里芋・ふかし) 信田巻き 海苔香味ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(大根油揚げ) フランクフルト (明太風味)ごはんにかうソース ソファール(元氣)		味噌汁(南瓜・玉葱) やわらからあげのあんかけ(和) (のりごま)ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(白菜人参) 白身魚のふんわり天 のり佃煮 ソファール(元氣)		
昼	鮭の味噌漬焼き 添え(オクラ) 胡麻豆腐(ごまドレ) えんどう卵炒め 栗ようかん		カレイおろし煮 * ゴボウサラダ 菜の花バター炒め やわらか団子(黒ごま)		鶏の漬焼き 添え(ししとう) 粒マスタードのキャロットラペ ジャガイモのそぼろあんかけ メロンムース		惣菜パン(ヤキソバ、フランク) * ブロッコリーのサラダ 中華スープ(ミックスベジ) コーヒーマル		かおりご飯 ほっけの塩焼き 添え(小松菜) 錦和え(もやし) アスパラベーコン炒め 白ようかん		* 味噌ラーメン * ゆかり和え(大根) * 梨		はちみつ照り焼きチキン 添え(人参グラッセ) ゆかり和え(法蓮草) 錦糸えびしんじょう バナナ		
タ	鶏の漬焼き七味がけ 添え(小松菜) なすの南蛮漬け(冷) オニオンスープ		焼き餃子 添え(モヤシ) 青梗菜ナムル 南瓜のレモン煮		メルルーサフライ 添え(ズッキーニソーテ) パプリカのマリネ ほうれんそうのソーテ	鶏しゃぶしゃぶ(湯)ごはんかけ * パプリカのマリネ ほうれんそうのソーテ	鮭のオイル蒸し * サラダ 含め煮(豆腐・隠元)	青梗肉桂(チンジャオロース) * サラダ 含め煮(豆腐・隠元)	ビーフカレー * カリフラワーサラダ スナックエンドウのバター炒め	鯖の梅しそソースがけ 添え(人参甘煮) カリフラワーサラダ スナックエンドウのバター炒め	蒸し鶏 ネギ塩レモン 添え(小松菜) ビーマンの塩昆布和え 卵のコンソメスープ	添え(小松菜) 添え(小松菜) ビーマンの塩昆布和え 卵のコンソメスープ	赤魚の塩麹焼 添え(サツマイモ甘煮) 卵豆腐 清し汁(麩・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戴く場合があります。