

2025年12月01日(月) ～ 2025年12月15日(月)
常食

献立表

	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)		7日(日)		8日(月)	
朝	味噌汁(青梗菜・里芋) 柳さわら西京焼き 金山寺味噌 ソファール(元氣)		味噌汁(白菜・豆腐) あんべい君(コンソメ) 利尻ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(あおさ海苔・玉葱) やわらからあげのあんかけ(和) (かつお)ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(さつまいも・葱) さば塩焼き (たらこ)ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(冬瓜・ほうれん草) スクランブルエッグ 芽株佃煮 ソファール(元氣)		味噌汁(わかめ・うずまき麩) フランクフルト ゆかり ソファール(元氣)		味噌汁(茄子・小松菜) やわらかチキン照焼風 (卵風味)ごはんに合うソース ソファール(元氣)		味噌汁(さつま揚げ・大根) 信田巻き 旅行の友 ソファール(元氣)	
昼	鮭の塩麴焼 添え(パプリカソテー) お浸し(法蓮草) クリーム煮(冬瓜) バナナ		レモンチキン 添え(Gアスパラ) トマトとアボカドのドレッシングがけ コンソメスープ(じゃが) 手作りプリン		豆乳ロール チョコブラック&ホワイト トマトチーズオムレツ 添え(ホウレンソウ) ブロッコリーサラダ コーンクリームポタージュ		鶏と玉葱のボン酢炒め * ゴマ和え(小松菜) 清し汁(麩) 白ようかん		* ペペロンチーノ風パスタ * カリフラワーサラダ * いちごムース		車麩卵とじ * 胡麻豆腐(醤油) ほうれん草とコーンの中華炒め 柿		シイラのムニエルオニオンソースがけ 添え(人参グラッセ) 辛子和え(オクラ) あんかけ豆腐 芋ようかん		豆腐ハンバーグ和風ソース 添え(インゲン) わさび和え(菜の花) クリーム煮(冬瓜) りんご	
タ	蒸し鶏 梅肉ソース 添え(オクラ) いんげんのツケ和え 清し汁(三つ葉ふかし)		海老フリッター 添え(ししとう) カリフラワーサラダ キャベツとピーコンの中華炒め	ビビンバ * カリフラワーサラダ キャベツとピーコンの中華炒め	鰯のバター醤油焼き 添え(エンドウ) ささみ和え(人参) そぼろ煮(大根)	鶏の塩だれがけ 添え(エンドウ) ささみ和え(人参) そぼろ煮(大根)	赤魚のおろし煮 添え(花豆腐黄) ゆかり和え(白菜) ピーマンコンソメ炒め	ミートソースグラタン * ゆかり和え(白菜) ピーマンコンソメ炒め	白身魚のカリバタソテー 添え(オクラ) レタスサラダ 南瓜のレモン煮	豚キムチ * レタスサラダ 南瓜のレモン煮	チキンのブラウنشチュー * ピーナッツ和え(いんげん) きのこソテー		鶏肉の韓国風ソースがらめ 添え(葱) マヨネーズ和え(ブロッコリー) かぶのコンソメ煮		鮭の漬け焼き 添え(ピーマンソテー) カリフラワーとカニのサラダ コンソメスープ(ミックスベジ)	

	9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)		14日(日)		15日(月)			
朝	味噌汁(ふかし・白菜) 柳さわら西京焼き たいみそ ソファール(元氣)		味噌汁(里芋・玉葱) ウィンナーソテー 海苔香味ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(南瓜・人参) 赤魚みりん焼き (明太風味)ごはんに合うソース ソファール(元氣)		味噌汁(ほうれん草・薄揚げ) 半熟オムレツ (のりごま)ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(大根・人参) さば塩焼き のり佃煮 ソファール(元氣)		味噌汁(玉葱・小松菜) フランクフルト (たまご)ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(ふかし・玉葱) 三色いなり(エンドウ) 金山寺味噌 ソファール(元氣)			
昼	タンドリーチキン 添え(エンドウ) トマトのマリネ じゃが海苔塩炒め 手作りチョコプリン		惣菜パン(ハムカツ、スクランブルエッグ) * * トマトとアボカドのサラダ(ドレかけ) 中華スープ(アスパラ) ジョア(ブルーベリー)		かれいの塩焼 添え(隠元グラッセ) 酢の物(タコとわかめ) 里芋とにんじんの煮付 手作りプリン		* 焼きそば * 卵豆腐 * くず餅風デザート		鶏肉の甘酢照り焼き 添え(オクラ) ドレッシング和え(カリフラワー) アスパラとパプリカのソテー いちごムース		鮭の蒸し焼き * 長芋短冊 南瓜のレモン煮 抹茶ようかん		鶏の漬け焼き七味がけ 添え(ししとう) のり佃煮和え(オクラ) いんげんと人参のソテー ココアムース			
タ	赤魚粕漬け焼き 添え(ししとう) 納豆 春雨スープ	鶏肉の焼き浸し * 納豆 春雨スープ	スズキの生葉醤油焼き 添え(ブロッコリー) 黒ごま和え(青梗菜) コーンクリームポタージュ	豆腐の肉巻き 添え(ブロッコリー) 黒ごま和え(青梗菜) コーンクリームポタージュ	梅しそ巻とんかつ 添え(ピーマンソテー) なめ茸和え(小松菜)	金目鯛の味噌漬焼き 添え(ピーマンソテー) なめ茸和え(小松菜)	白身魚の香味だれかけ 添え(ししとう) * トマトのサラダ(ドレかけ) コンソメスープ(人参・キャベ)	鶏とアスパラのバター醤油焼き 添え(ししとう) * トマトのサラダ(ドレかけ) コンソメスープ(人参・キャベ)	しいらの漬け焼き 添え(人参グラッセ) なすの南蛮漬け(冷) たまごスープ		チキンカレー * 酢味噌和え(菜の花) 里芋のガーリック炒め		にぎり寿司(マ・サ・エ・サ・キ) * 錦和え(ほうれん草) 赤だし(麩・わかめ)			

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。