

2026年01月16日(金)～2026年01月31日(土)
常食

献立表

16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		
朝	味噌汁(うすまき麩・里芋) 大豆の豆乳クリーム煮 芽株佃煮 ソフール(元氣)		味噌汁(冬瓜・人参) 肉詰めいなり(小松菜) ゆかり ソフール(元氣)		味噌汁(青梗菜・うす揚げ) 大豆と野菜のカレー煮 (卵風味)ごはんに合うソース ソフール(元氣)		味噌汁(もやし・葱) フランクフルト 旅行の友 ソフール(元氣)		味噌汁(さつまいも・わかめ) やわらかチキン照焼風 たいみそ ソフール(元氣)		味噌汁(なす・玉葱) あんぺい君(コンソメ) 海苔香味ふりかけ ソフール(元氣)		味噌汁(大根・さつま揚げ) 信田巻き (明太風味)ごはんに合うソース ソフール(元氣)		味噌汁(小松菜・うすまき麩) チキンスティック (のりごま)ふりかけ ソフール(元氣)	
昼	* 焼きそば * 黒ごま和え(オクラ) * ようかん		西京漬け焼き(シイラ) 添え(Gアスパラ) 卵豆腐 ジャガイモのそぼろあんかけ いちごムース		鶏肉と麩のブルコギ風 * 冷奴 ほうれんそうソテー バナナ		鶏肉のBBQソースがらめ 添え(ししとう) お浸し(菜の花) 里芋とにんじんの煮付 くず餅風デザート		スズキの照り焼き 添え(人参甘煮) 春雨サラダ 豚汁 ぶどうムース		豆乳ロール チョコブラック&ホワイト ホークソテーアップルソース漬け焼き 添え(人参グラッセ) ブロッコリーのサラダ 玉子スープ		鶏とキャベツのうま煮 * カリフラワーとかこのドレッシングサラダ わかめと人参のスープ オレンジムース		* あんかけスパゲティ * わさび和え(菜の花) * いちご	
タ	プリの甘辛照り焼き 添え(ししとう) 辛子和え(菜の花) 長いものバター炒め	おでん * 辛子和え(菜の花) 長いものバター炒め	鶏の黒胡椒ダレ 添え(ブロッコリー) ドレッシング和え(大根) ミルクスープ(シイタケシタケ)		鮭ソテーとマスタードソースがけ 添え(人参グラッセ) ピーマンの塩昆布和え 茄子オランダ煮		にぎり寿司 * ブロッコリーサラダ 人参卵炒め		鰯とアスパラのオイスター炒め * 胡麻豆腐(醤油) 煮付け(南瓜)	白身魚の香味ダレかけ 添え(ししとう) 胡麻豆腐(醤油) 煮付け(南瓜)	シイラのムニエル野菜みぞれあん * ゆかり和え(法蓮草) れんこんきんぴら	豚の角煮 添え(キャベツ) ゆかり和え(法蓮草) れんこんきんぴら	鯖のゴマ味噌がけ 添え(葱) ツナ和え(大根) 青梗菜とエビの炒め物	麻婆豆腐 * ツナ和え(大根) 青梗菜とエビの炒め物	カレイの磯辺焼き 添え(黄パプリカソテー) オクラのおかか和え 煮付け(高野・里芋)	酢豚 * オクラのおかか和え 煮付け(高野・里芋)

	24日(土)		25日(日)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)	
朝	味噌汁(卵・うす揚げ) さばみりん焼き のり佃煮 ソフール(元氣)		味噌汁(麩・モヤシ) 三色いなり (たまご)ふりかけ ソフール(元氣)		味噌汁(青梗菜・里芋) 柳さわら西京焼き 金山寺味噌 ソフール(元氣)		味噌汁(白菜・豆腐) あんぺい君(コンソメ) 利尻ふりかけ ソフール(元氣)		味噌汁(あおさ海苔・玉葱) やわらかあげのあんかけ(和) (かつお)ふりかけ ソフール(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 ソフール(元氣)		味噌汁(わかめ・うすまき麩) フランクフルト ゆかり ソフール(元氣)	
昼	シイラの味噌漬け焼き 添え(ししとう) 納豆 パプリカとコーンのバターソテー やわらか団子(ヨモギ)		メルルーサのカレームニエル 添え(キャベツ)(ソテー) 大根のマリネ オニオンスープ 抹茶ようかん		鮭の塩麹焼 添え(隠元グラッセ) 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) パプリカのマリネ コンソメスープ(じゃが) 手作りプリン		* サンドイッチ(タマゴ・ハムカツ) * マカロニサラダ コーンクリームポタージュ ミルミルS		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		* 肉うどん * カリフラワーサラダ * バナナムース		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 いちご	
夕	鶏肉のさつぱり煮 添え(人参甘煮) 卵豆腐 小松菜とちくわの中華炒め		豚肉生姜焼 添え(エンドウ) ドレッシング和え(ブロッコリー) コンソメスープ(シヨクセージ)		蒸し鶏 梅肉ソース 添え(オクラ) いんげんのツナ和え 清し汁(三つ葉ふかし)		西京漬け焼き(銀ダラ) 添え(ししとう) カリフラワーサラダ 卵炒め(キャベツ・ピーマン)	はちみつ照り焼きチキン 添え(ししとう) カリフラワーサラダ 卵炒め(キャベツ・ピーマン)	鯖のバター醤油焼き 添え(エンドウ) ささみ和え(人参) そぼろ煮(大根)	ポークチャップ * 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) ビ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) ビーマンコンソメ炒め	白身魚のガリバターソテー 添え(オクラ) レタスサラダ 南瓜のレモン煮	豚肉ときくらげの卵炒め * レタスサラダ 南瓜のレモン煮	チキンのブラウンシュチュ * ビーナッツ和え(いんげん) きのこソテー	

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戴く場合があります。