

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(うずまき麸・里芋) 大豆の豆乳クリーム煮 芽株佃煮 ソフール(元気)	味噌汁(冬瓜・人参) 肉詰めいなり(小松菜) ゆかり ソフール(元気)	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(元気)	味噌汁(もやし・葱) フランクフルト 旅行の友 ソフール(元気)	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(元気)	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(元気)	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(元気)	味噌汁(小松菜・うずまき麸) チキンステイック (のりごま)ふりかけ ソフール(元気)					
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	鶏肉と麸のブルコギ風 * 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	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 チョコブレッド&ホワイト ポークソテーアップルソース漬け焼き 添え(人参グラッセ) プロッコリーのサラダ 玉子スープ	鶏とキャベツのうま煮 * カリフラワーとカニ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					
夕	ブリの甘辛照り焼き 添え(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(プロッコリー) ドレッシング 和え(大根) ミルクスープ(ミックスベジタブル)	鮭ソテー粒マスタードソースかけ 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 * プロッコリーサラダ 人参卵炒め	鮭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(しとう) 胡麻豆腐(醤油) 煮付け(南瓜)	シライのミ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	鮭のゴマ味噌がけ 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(黄バブリカソテー) 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(元気)	味噌汁(麸・モヤシ) 三色いなり (たまご)ふりかけ ソフール(元気)	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(元気)	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(元気)	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 ソフール(元気)	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(元気)	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(元気)	味噌汁(わかめ・うずまき麸) フランクフルト ゆかり ソフール(元気)	
昼	シイラの味噌漬け焼き 添え(しとう) 納豆 バブ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) バブリカのマリネ 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 コーンクリームホーダージュ 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(麸) 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) ほうれん草とコンの中華炒め いちご	
夕	鶏肉のさっぱり煮 添え(人参甘煮) 卵豆腐 小松菜とくわの中華炒め	豚肉生姜焼 添え(エンドウ) ドレッシング 和え(プロッコリー) コンソメスープ(ミックスベジ)	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(銀だら) はちみつ照り焼きチキン 添え(しとう) カリフラワーサラダ 卵炒め(キャベツ・ベーコン)	鶏のバター醤油焼き 添え(エンドウ) ささみ和え(人参) そぼろ煮(大根)	赤魚のおろし煮 添え(花豆腐黄) ゆかり和え(白菜)	ミートソースグラタン * レタスサラダ 南瓜のレモン煮	白身魚のガリバタソテー [*] 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チュー * ピーナッツ和え(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。