

2026年02月16日(月) ～ 2026年02月28日(土)
常食

献立表

	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)		23日(月)	
朝	味噌汁(豆腐・あおさ) 白身魚のふんわり天 旅行の友 ソファール(元気)		味噌汁(茄子・葱) やわらかチキン照焼風 たいみそ ソファール(元気)		味噌汁(里芋人参) チキンナゲット 海苔香味ふりかけ ソファール(元気)		味噌汁(ふかし・ほうれん草) さばみりん焼き (明太風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)		味噌汁(ジャガイモ・わかめ) チキンスティック (のりごま)ふりかけ ソファール(元気)		味噌汁(青梗菜・里芋) スクランブルエッグ のり佃煮 ソファール(元気)		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(元気)		味噌汁(わかめ・冬瓜) やわらからあげのあんかけ(和) 金山寺味噌 ソファール(元気)	
昼	鶏の塩麹焼 添え(人参グラッセ) ナムル(いんげん) コンニャク炒り煮 バナナムース		かれいの漬け焼き七味がけ 添え(オクラ) 酢の物(大根と人参) じゃが海苔塩炒め 手作りほうじ茶プリン		* 総菜パン(コロッケ・スクランブルエッグ) * ゆかり和え(小松菜) 冬瓜とベーコンのカレー煮 コーヒート牛乳		梅菜飯ご飯 赤魚のガリバタソテー 添え(ししとう) サラダ(キャベツ・トマト) 煮付け(豆腐人参) 手作りチョコプリン		* スパゲティー(タコ) * わさび和え(おくら) * 白桃ゼリー		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テー 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 マスカットゼリー		鮭の味噌漬け焼き 添え(小松菜) 大根のマリネ 南瓜そぼろあんかけ みたらし団子風デザート	
タ	にぎり寿司 * 錦和え(小松菜) 南瓜そぼろあんかけ		豚肉のソテーニオンソースがけ 添え(エンドウ) 味噌マヨ和え(もやし) 麻婆春雨	鯖の塩麹揚げ 添え(エンドウ) 味噌マヨ和え(もやし) 麻婆春雨	焼き鳥(ねぎま)風 * 胡麻豆腐(醤油) さつまいものレモン煮	芙蓉蛋(カニ玉あんかけ) * 胡麻豆腐(醤油) さつまいものレモン煮	鶏肉クリームソースがけ * わさび和え(おくら) 中華スープ(チンゲンサイ・玉葱)	さごしの漬け蒸し焼き 添え(人参・蒸し) わさび和え(おくら) 中華スープ(チンゲンサイ・玉葱)	カレイのムニエル 添え(Gアスパラ) 白菜の甘酢和え ピザロール・カレーロール	豚肉味噌漬焼 添え(Gアスパラ) 白菜の甘酢和え ピザロール・カレーロール	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) キャロットラペ 長いものバター炒め		肉団子シチュー * ハニーマスタード和え 菜の花のソテー	

	24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)				
朝	味噌汁(ジャガイモ・ホウレンソウ) 柳さわら西京焼き 利尻ふりかけ ソフール(元気)		味噌汁(里芋・人参) 大豆の豆乳クリーム煮 (かつお)ふりかけ ソフール(元気)		味噌汁(麩・白菜) 信田巻き (たらこ)ふりかけ ソフール(元気)		味噌汁(人参サツマ揚げ) ウィンナーソテー 芽株佃煮 ソフール(元気)		味噌汁(海苔・ジャガ) やわらかチキン照焼風 ゆかり ソフール(元気)				
昼	豚肉の山椒漬け焼き 添え(インゲン) 菜の花ボン酢和え 里芋ごま味噌田楽 バナナムース		レーズンロール * 鶏の黒胡椒ダレ 添え(エンドウ) かぶのコンソメ煮 さつま芋ヨーグルトサラダ		鶏の味噌マスタードがけ 添え(オクラ) のり佃和え(青梗菜) アスパラとコーンのソテー 手作りいちごプリン		* とんこつラーメン * 小松菜の和え物 * バナナ		鶏のムニエル 添え(隠元グラッセ) ピーナッツ和え(人参) 南瓜のレモン煮 いちご				
タ	かれいの照り焼き 添え(カリフラワー) ほうれん草ナムル 煮付け(しんじょ・冬瓜)	とりの唐揚げ 添え(カリフラワー) ほうれん草ナムル 煮付け(しんじょ・冬瓜)	メルルーサの漬け焼き 添え(人参ソテー) 黒ごま和え(菜の花) ブロッコリーのコンソメ煮	だし巻き玉子 添え(卸し) 黒ごま和え(菜の花) ブロッコリーのコンソメ煮	太刀魚の塩焼き 添え(カリフラワー) わさび和え(おくら) 茶碗蒸し	ハンバーグ(おろしボン酢) 添え(カリフラワー) 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) とろろ昆布和え(菜の花) 肉味噌かけ(里芋)	豚肉のソース炒め * とろろ昆布和え(菜の花) 肉味噌かけ(里芋)	赤魚の甘酢あんかけ 添え(インゲン) カリフラワーサラダ 煮付け(ふかし、冬瓜)				

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。