

2026年03月01日(日) ~ 2026年03月15日(日)

常食

献立表

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)			
朝	味噌汁(ワカメ・麩) やわらかあげのあんかけ(洋) (卵風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)	味噌汁(里芋人参) 三色いなり(ホウレンソウ) 旅行の友 ソファール(元気)	味噌汁(サツマイモ・葱) 玉子の中華あんかけ たいみそ ソファール(元気)	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(元気)	味噌汁(大根油揚げ) フランクフルト (明太風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)	味噌汁(南瓜・玉葱) やわらかあげのあんかけ(和) (のりごま)ふりかけ ソファール(元気)	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(元気)	味噌汁(里芋・あおさ海苔) 大豆の豆乳クリーム煮 (たまご)ふりかけ ソファール(元気)			
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	カレーおろし煮 * 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	米粉ロール チョコブラック&ホワイト 鶏のケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ 中華スープ(ミックスベジ) コーヒー牛乳	筍ご飯 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	* スパゲティー(ミートソース) * 菜の花の辛子マヨ和え * パニラムース	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	ほっけの漬け焼き 添え(エンドウ) 梅菜和え(白菜) 煮付け(麩、人参) 芋ようかん			
夕	鶏の漬け焼き七味がけ 添え(小松菜) ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	焼き餃子 添え(Gアスパラ) カリフラワーサラダ 南瓜のレモン煮	海鮮ちらし寿司 * ささみ和え(法蓮草) 味噌汁(麩・蒲鉾) ひな祭りデザート	鮭のオイル蒸し * サラダ 含め煮(豆腐・隠元)	青根肉桂(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	すずきのムニエル和風あんかけ * 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)	鶏井 温泉卵 ツナ和え(小松菜) 味噌汁(三つ葉・蒲鉾)

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)					
朝	味噌汁(きやべつ・大根) 信田巻き 金山寺味噌 ソファール(元気)	味噌汁(ワカメ・さつまいも) プレーンオムレツ(和風) 利尻ふりかけ ソファール(元気)	味噌汁(さつま揚げ・小松菜) あんぺい君(コンソメ) (かつお)ふりかけ ソファール(元気)	味噌汁(茄子・生揚げ) 卵卷ウィンナー (たらこ)ふりかけ ソファール(元気)	味噌汁(うずまき麩・里芋) 大豆の豆乳クリーム煮 芽株佃煮 ソファール(元気)	味噌汁(冬瓜・人参) 肉詰めいなり(小松菜) ゆかり ソファール(元気)	味噌汁(青梗菜・うず揚げ) 大豆と野菜のカレー煮 (卵風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)					
昼	豚肉の山椒漬け焼き 添え(野菜ソテー) のり佃和え(青梗菜) 中華スープ(豆腐・水菜) あんころ餅風デザート	バジルチキン 添え(ミックスベジ) カリフラワーとアボカドのサラダ オニオンスープ マスカットゼリー	レーズンロール トマトチーズオムレツ 添え(Gアスパラ) マカロニサラダ コーンクリームポタージュ 飲む野菜と果実 グレープ	梅菜飯ご飯 かれいの塩焼 添え(青梗菜) カリフラワーとカニのサラダ 南瓜のレモン煮 手作りほうじ茶プリン	* 焼きうどん * 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					
夕	鯖のイタリヤ風 添え(オクラ) モヤシ辛子マヨ和え ジャガイモのそぼろあんかけ	シイラの田楽味噌漬け焼き 添え(ししとう) パブリカのマリネ 白菜のコンソメ煮	ハンバーグ(照焼ソース) 添え(ししとう) パブリカのマリネ 白菜のコンソメ煮	竹輪チヌ磯辺揚げ 添え(キャベツ) お浸し(法蓮草) 人参卵炒め	鶏の赤味噌だれがけ 添え(キャベツ) お浸し(法蓮草) 人参卵炒め	肉じゃが * 錦和え(もやし) ビーマンとちくわの味噌炒め	鯖の竜田揚げ 添え(エンドウ) 錦和え(もやし) ビーマンとちくわの味噌炒め	カレイの甘辛照り焼き 添え(ししとう) 辛子和え(菜の花) 長いものバター炒め	豚肉生姜焼き 添え(ししとう) 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(ミックスベジタブル)	鯖ソテー粒マスタードソースがけ 添え(人参グラッセ) ビーマンの塩昆布和え 茄子オランダ煮	

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頂く場合があります。