

2026年04月16日(木) ~ 2026年04月30日(木)  
 常食

### 献立表

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)					
朝	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・ワカメ) 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)	味噌汁(ジャガイモ・小松菜) 柳さわら西京焼き 利尻ふりかけ ソファール(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 ソファール(元気)	味噌汁(麩・白菜) 厚焼玉子 (たらこ)ふりかけ ソファール(元気)					
昼	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	肉うどん 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(ズッキーニ) 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	豚肉の山椒漬け焼き 添え(インゲン) トマトとわかめのポン酢和え 里芋ごま味噌田楽 パニラムース	豆乳ロール チョコブラック&ホワイト 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	鶏の味噌マスタートがけ 添え(ホワイトポテ) 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					
夕	鶏肉クリームソースがけ * ブロッコリーナムル 中華スープ(チゲンサイ・玉葱)	さごしの漬け蒸し焼き 添え(人参・蒸し) ブロッコリーナムル 中華スープ(チゲンサイ・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	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(しんじょう・冬瓜)	鶏の唐揚げ 添え(カリフラワー) ほうれん草ナムル 煮付け(しんじょう・冬瓜)	メルルーサの漬焼き 添え(人参ソテー) 黒ごま和え(菜の花) ブロッコリーとハムの炒めもの	だし巻き玉子 添え(おろし) 黒ごま和え(菜の花) ブロッコリーとハムの炒めもの	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	手作りハンバーグ 添え(カリフラワー) わさび和え(おくら) 茶碗蒸し

	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)				
朝	味噌汁(人参・サツマイモ) ウィンナーソテー 芽株佃煮 ソファール(元気)	味噌汁(海苔・ジャガイモ) やわらかチキン照焼風 ゆかり ソファール(元気)	味噌汁(ワカメ・麩) やわらからあげのあんかけ(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(白菜) 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) 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)				
昼	醤油ラーメン 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) 南瓜のレン煮 いちご	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	カレイおろし煮 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(ミックスベジタブル) 飲む野菜と果実 マンゴー味	ほっけのレモンバター醤油ソテー 添え(葱) 錦和え(もやし) ミニパスタ(ペペロンチーノ) ココアムース				
夕	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 * 茄子の和え物(冷) 煮付け(ふかし・冬瓜)	鶏の漬焼き七味がけ 添え(小松菜) ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	オムライス お浸し(アスパラ) * ズッキーニとツナのチーズ焼き	メルルーサのムニエル 添え(カリフラワー) パプリカのマリネ ほうれんそうのソテー	大分風鶏天 添え(カリフラワー) * パプリカのマリネ ほうれんそうのソテー	鮭のオイル蒸し * 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	

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。