

2026年06月16日(火) ~ 2026年06月30日(火)  
 常食

献立表

	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)				
朝	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) 信田巻き (たらこ)ふりかけ ソファール(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) やわらかからあげのあんかけ (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)				
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(ししとう) 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(フライドポテト) 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	* 焼きそば * 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 西瓜	鮭の味噌漬焼き 添え(オクラ) 胡麻豆腐(ごまドレ) ピーマンの卵炒め 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(サクラ)	鶏の漬焼き 添え(ししとう) 粒マスタードのキャロットラベ ジャガイモのそぼろあんかけ メロンムース				
夕	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)	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・冬瓜)	メルルーサの漬け焼き 添え(人参ソテー) 茄子の揚げ浸し ブロックリーとハムの炒めもの	だし巻き玉子 添え(卸し) 茄子の揚げ浸し ブロックリーとハムの炒めもの	太刀魚の味噌煮 添え(花豆腐桃) わさび和え(おくら) 茶碗蒸し	豆腐(ハバーグ(おろし)ポテト) 添え(花豆腐桃) わさび和え(おくら) 茶碗蒸し	ほっけの磯辺焼き 添え(オクラ) * カリフラワー・サラダ 煮付け(ふかし、冬瓜)	赤魚の甘酢あんかけ * カリフラワー・サラダ 煮付け(ふかし、冬瓜)	鶏の漬焼き七味がけ 添え(小松菜) ブロックリーのサラダ オニオンスープ	焼き餃子 添え(Gアスパラ) チキンサラダ(大根) 南瓜のレモン煮	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	豚肉の西京漬け焼き 添え(カリフラワー) 添え(カリフラワー) パプリカのマリネ パプリカのマリネ ほうれんそうのソテー

	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)				
朝	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) やわらかからあげのあんかけ (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)	味噌汁(きゃべつ・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)				
昼	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 ブロックリーのサラダ 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	* 冷やし中華(ハム) * 菜の花の辛子マヨ和え * バナラムース	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(ブロックリー) 梅菜和え(白菜) 煮付け(麩、人参) 芋ようかん	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(ミックスベジタブル) カリフラワーとアボカドのサラダ オニオンスープ ピーチムース				
夕	鮭のオイル蒸し * サラダ 含め煮(豆腐・隠元)	青梗肉絲(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 青梗菜のバター炒め	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 青梗菜のバター炒め	蒸し鶏 ネギ塩レモン 添え(ピーマンソテー) * 胡麻和え(ふかし・わかめ) 卵のコンソメスープ	鰻の南蛮漬け * 添え(人参甘煮) 胡麻和え(ふかし・わかめ) 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)	鶏丼 温泉卵 ツナ和え(小松菜) 味噌汁(三つ葉・蒲鉾)	(巡回食)炒飯 * オクラの梅おかか和え ジャガイモのそぼろあんかけ	シイラの田菜味噌漬け焼き 添え(ししとう) パプリカのマリネ 白菜のコンソメ煮	手作りキャベツジュウマイ 添え(ししとう) パプリカのマリネ パプリカのマリネ 白菜のコンソメ煮

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戴く場合があります。