

2026年07月01日(水) ~ 2026年07月15日(水)
 常食

献立表

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)					
朝	味噌汁(里芋・小松菜) あんぺい君(コンソメ) (かつお)ふりかけ ソファール(元氣)	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(元氣)	味噌汁(うずまき・里芋) 大豆の豆乳クリーム煮 芽株佃煮 ソファール(元氣)	味噌汁(冬瓜・人参) 肉詰めいなり(小松菜) ゆかり ソファール(元氣)	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 ソファール(元氣)	味噌汁(さつまいも・葱) フランクフルト 旅行の友 ソファール(元氣)	味噌汁(もやし・わかめ) やわらかチキン照焼風 たいみそ ソファール(元氣)	味噌汁(なす・玉葱) あんぺい君(コンソメ) 海苔香味ふりかけ ソファール(元氣)					
昼	* 惣菜パン(ツナ、卵) * ブロッコリーのサラダ もやしのコンソメスープ 飲む野菜と果実 マンゴー味	鮭の味噌漬焼き 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	* 塩ラーメン * * * ミニシューマイ やわらか団子(黒ごま)	シイラの西京漬焼き 添え(アスパラ) もやしとわかめの酢の物 ジャガイモのそぼろあんかけ ココアムース	鶏肉と麩のブルコギ風 冷奴 ほうれんそうソーテ バナナ	豚と玉ねぎのカレー炒め 菜の花のツナ和え 里芋のガーリック炒め くず餅風デザート	ちらし寿司 * 星のコロッケ(七夕) そうめん汁 ようかん	黒糖ロール チョコブラック&ホワイト トマトチーズオムレツ 添え(アスパラ) マカロニサラダ コーンポタージュ					
夕	揚げ魚甘酢あんかけ(里芋) * ほうれん草のマリネ 人参卵炒め	鶏肉のガーリック漬け焼き 添え(赤パプリカ・玉葱) ほうれん草のマリネ 人参卵炒め	肉じゃが * 卵豆腐 ビーマンとちくわの味噌炒め	鯖のチーズパン焼き 添え(ブロッコリー) 卵豆腐 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) 菜の花の羊子マヨ和え 長いものバター炒め	豚肉生姜焼き 添え(ししとう) 菜の花の羊子マヨ和え 長いものバター炒め	親子丼 * 大根のドレッシング和え 清し汁(麩・三つ葉)	鯖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	鯖の漬焼き七味かけ 添え(アスパラ) ブロッコリーサラダ 小松菜の卵炒め	鯖とアスパラのオイスター炒め * 胡麻豆腐(醤油) 南瓜の煮付け	サーモンフライ 添え(アスパラ) 胡麻豆腐(醤油) 南瓜の煮付け	魚のムニエル野苺みぞれあん * ほうれん草のゆかり和え れんこんきんぴら	豚の角煮 添え(キャベツ) ほうれん草のゆかり和え れんこんきんぴら

	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)						
朝	味噌汁(里芋・さつま揚げ) チキンスティック (明太風味)ごはんに合うソース ソファール(元氣)	味噌汁(小松菜・うずまき・麩) プレーンオムレツ(和風) (のりごま)ふりかけ ソファール(元氣)	味噌汁(卵・うす揚げ) さばみりん焼き のり佃煮 ソファール(元氣)	味噌汁(麩・もやし) 三色いなり (たまご)ふりかけ ソファール(元氣)	味噌汁(青梗菜・里芋) 柳さわら西京焼き 金山寺味噌 ソファール(元氣)	味噌汁(白菜・豆腐) 赤魚みりん焼き 利尻ふりかけ ソファール(元氣)	味噌汁(あおさ海苔・玉葱) ウィンナーソーテ (かつお)ふりかけ ソファール(元氣)						
昼	鶏肉とキャベツのうま煮 * カリフラワーとカニのサラダ わかめと人参のスープ オレンジムース	* タラコクリームスパゲティ * トマトのごまドレ和え * クインシーメロン	サゴシの照り焼き 添え(ししとう) 納豆 長芋のベーコン炒め やわらか団子(サクラ)	メルルーサのカレームニエル 添え(キャベツソーテ) 大根のマリネ オニオンスープ 抹茶ようかん	鯖の塩麹焼 添え(ズッキーニ) ほうれんそうの錦和え 冬瓜のクリーム煮 バナナ	レモンチキン 添え(アスパラ) パプリカのマリネ じゃがいものコンソメスープ 手作りプリン	* サンドイッチ(ハム、卵) * 小松菜のしらす和え ミネストローネ ミルミルS						
夕	鯖のゴマ味噌がけ 添え(葱) 大根のささみ和え 青梗菜とエビの炒め物	麻婆豆腐 * 大根のささみ和え 青梗菜とエビの炒め物	カレイの磯辺焼き 添え(黄パプリカソーテ) ポテトサラダ 高野豆腐と里芋の煮付け	チキンカツ 添え(黄パプリカソーテ) ポテトサラダ 高野豆腐と里芋の煮付け	鶏肉のさっぱり煮 添え(人参甘煮) 卵豆腐 白菜のしらす炒め	豚肉生姜焼 添え(葱) ブロッコリーのドレッシング和え 小松菜とコーンの中華スープ	蒸し鶏 梅肉ソース 添え(ブロッコリー) インゲンとツナの胡麻マヨ和え 清し汁(三つ葉・ふかし)	エビチリ 添え(青梗菜) カリフラワーサラダ キャベツの卵炒め	牛肉柳川風煮 * 添え(インゲン) キャロットラペ キャベツの卵炒め	鯖のバター醤油焼き 添え(インゲン) * キャロットラペ 大根のそぼろ煮	豚キムチ * 添え(インゲン) キャロットラペ 大根のそぼろ煮		

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。