

2026年07月16日(木)～2026年07月31日(金)
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(さつまいも・葱) スクランブルエッグ (たらこ)ふりかけ ソファール(元気)	味噌汁(冬瓜・ほうれん草) さば塩焼き 芽株佃煮 ソファール(元気)	味噌汁(大根・わかめ) フランクフルト ゆかり ソファール(元気)	味噌汁(茄子・小松菜) やわらかチキン照焼風 (卵風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)	味噌汁(さつま揚げ・大根) 信田巻き 旅行の友 ソファール(元気)	味噌汁(ふかし・白菜) 柳さわら西京焼き たいみそ ソファール(元気)	味噌汁(里芋・長葱) 大豆と野菜のカレー煮 海苔香味ふりかけ ソファール(元気)	味噌汁(茄子・人参) 赤魚みりん焼き (明太風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)				
昼	鶏と玉葱のボン酢炒め チンゲン菜のナムル 清し汁(麩) 白ようかん	* 冷しとろろそば * * 揚げ出し豆腐きのこあんかけ パインムース	車麩卵とじ カリフラワーのサウザンサラダ ほうれん草とコーンの中華炒め アンデスメロン	鮭のムニエルオニオンソースがけ 添え(アスパラ) オクラのおかか和え 南瓜のそぼろあんかけ 芋ようかん	タンドリーチキン 添え(インゲン) 菜の花のわさび和え 長芋とえびの煮物 いちごムース	豚肉の山椒焼き 添え(人参グラッセ) カリフラワーの梅肉和え ピー玉炒め あんころ餅風デザート	レーズンロール 豆腐ハンバーグ(照焼ソース) 添え(ほうれん草) トマトとアボカドのサラダ アスパラの中華スープ 飲む野菜と果実 デザートに	かれのい塩焼 添え(隠元グラッセ) タコとわかめの酢の物 里芋とにんじんの煮付 手作りプリン				
夕	赤魚のおろし煮 添え(花豆腐黄) 白菜のゆかり和え ピーマンのコンソメ炒め	ミートソースグラタン * 白菜のゆかり和え ピーマンのコンソメ炒め	白身魚のガリバタソテー 添え(オクラ) * レタスサラダ 野菜のチーズマヨ焼き	豚肉ときくらげの卵炒め * レタスサラダ インゲンのピーナッツ和え きのこソテー	鶏肉の韓国風ソースがらめ 添え(葱) * ブロッコリーのマヨネーズ和え かぶの中華煮	鯖の味噌煮 添え(ほうれん草) * アスパラの錦和え 厚揚げともやし炒め物	赤魚粕漬け焼き 添え(ししとう) * 納豆 けんちん汁	牛時雨煮 * 納豆 けんちん汁	スズキの生姜醤油焼き 添え(ブロッコリー) * 青菜の黒ごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	鶏肉のピザ風 添え(ブロッコリー) * 青梗菜の黒ごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	手作りチーズハムカツ 添え(ピーマンソテー) * 小松菜のなめ茸和え さつまいもバター醤油からめ	金目鯛の味噌漬焼き 添え(ピーマンソテー) * 小松菜のなめ茸和え さつまいもバター醤油からめ

	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)					
朝	味噌汁(ほうれん草・薄揚げ) プレーンオムレツ(和風) (のりごま)ふりかけ ソファール(元気)	味噌汁(大根・人参) さば塩焼き のり佃煮 ソファール(元気)	味噌汁(白菜・玉葱) フランクフルト (たらこ)ふりかけ ソファール(元気)	味噌汁(小松菜・麩) 三色いなり(ブロッコリー) 金山寺味噌 ソファール(元気)	味噌汁(茄子・葱) 卵巻ウィンナー 利尻ふりかけ ソファール(元気)	味噌汁(大根・わかめ) やわらかあげのあんかけ(和) (かつお)ふりかけ ソファール(元気)	味噌汁(あおさ・玉葱) あんぺい君(コンソメ) (たまご)ふりかけ ソファール(元気)	味噌汁(麩・三つ葉) 信田巻き 芽株佃煮 ソファール(元気)					
昼	* あんかけ焼きそば * 白菜のマヨ和え * くず餅風デザート	鶏肉の甘酢照り焼き 添え(オクラ) カリフラワーのドレッシング和え アスパラとパプリカのソテー メロンムース	鮭の蒸し焼き * 長芋短冊 エビと卵の炒め物 抹茶ようかん	鶏肉の味噌マスタードがけ 添え(ししとう) オクラののり和え いんげんと人参のソテー バナナムース	メルルーサの味噌マヨ焼き 添え(キャベツ) えびの寒天寄せ 冬瓜の中華煮 バナナ	豆乳ロール チョコブラック&ホワイト ポパイチーズオムレツ 添え(人参グラッセ) カリフラワーとカニのサラダ アスパラのコンソメスープ	鯖のみぞれ煮 * 棒々鶏サラダ もやし炒め ぶどうムース	* そうめん * * 長芋のガーリック炒め 白桃ゼリー					
夕	白身魚の香味ダレかけ 添え(ししとう) * トマトのサラダ キャベツのコンソメスープ	鶏と青梗菜のバター醤油炒め * トマトのサラダ キャベツのコンソメスープ	ほっけの漬け焼き 添え(青梗菜) * なすの南蛮漬(冷) かき玉汁	うな丼 * ほうれん草のお浸し 清し汁(豆腐・三つ葉)	(巡回食)助六寿司(サラダ巻) * 卵豆腐 味噌汁(もやし・にら)	鶏肉のガーリック漬け焼き 添え(ブロッコリー) * にんじんのツナ和え さつま芋のいとこ煮	カレイのおろし煮 * にんじんのツナ和え さつま芋のいとこ煮	豚肉の黒糖酢炒め 小松菜のゴマ和え * 蒸しカボチャ	海老マヨ(冷) 小松菜のゴマ和え * 蒸しカボチャ	鶏肉のチリソース炒め * * ふかしと冬瓜の煮付け	銀ダラの照り焼き 添え(黄パプリカ) * * ふかしと冬瓜の煮付け	かれのい漬け焼き七味がけ 添え(オクラ) * インゲンのたらこ和え ポトフ	鶏肉カレーチャップ炒め 添え(オクラ) * インゲンのたらこ和え ポトフ

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。