

2026年09月01日(火) ～ 2026年09月15日(火)
常食

献立表

	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)	
朝	味噌汁(白菜・わかめ) やわらかチキン照焼風 たいみそ ソファール(元気)		味噌汁(菜の花・玉葱) あんべい君 海苔香味ふりかけ ソファール(元気)		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(元気)		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(元気)		味噌汁(茄子・うす揚げ) さばみりん焼き のり佃煮 ソファール(元気)		味噌汁(もやし・麩) 三色いなり (たまご)ふりかけ ソファール(元気)		味噌汁(里芋・青梗菜) 赤魚みりん焼き 金山寺味噌 ソファール(元気)		味噌汁(豆腐・白菜) 柳さわら西京焼き 利尻ふりかけ ソファール(元気)	
昼	鮭のちゃんちゃん焼き * 青梗菜のからし和え 冬瓜とさつま揚げの旨煮 ようかん		* 惣菜パン(焼きそば・ウィンナー) * マカロニサラダ コーンポタージュ 白桃ゼリー		鶏肉とキャベツの旨煮 カリフラワーとカニのサラダ 焼き茄子(温) オレンジムース		* 味噌ラーメン * トマトのごまドレ和え * 手作りチョコプリン		サゴシの照り焼き 添え(ほうれん草) オクラのわさび和え 大根のベーコン炒め やわらか団子(サクラ)		メルルーサのカレームニエル 添え(いんげん) キャベツのポン酢和え オニオンスープ 抹茶ようかん		鮭の塩麹焼き 添え(ししとう) ほうれん草の錦和え 寄せゆばけんちん バナナ		バジルチキン 添え(いんげん) パプリカのマリネ じゃがいものコンソメ煮 手作りプリン	
タ	鶏肉と茄子のオイスター炒め * 胡麻豆腐(醤油) 南瓜の煮付け	海老カツ 添え(カリフラワー) * 胡麻豆腐(醤油) 南瓜の煮付け	※魚のムニエル(野菜みぞれあん) * ほうれん草のゆかり和え 蓮根のきんぴら	豚の角煮 添え(黄パプリカ) * ほうれん草のゆかり和え 蓮根のきんぴら	ほっけの照り煮 添え(オクラ) * 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(ブロッコリー) ポテトサラダ 高野豆腐と人参の煮物	鶏のからあげ 添え(ブロッコリー) ポテトサラダ 高野豆腐と人参の煮物	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		豚肉の生姜焼き 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煮		蒸し鶏(梅肉ソース) 添え(ブロッコリー) アスパラの胡麻マヨ和え 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	牛時雨煮 * カリフラワーサラダ キャベツの卵炒め

	9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)		14日(月)		15日(火)			
朝	味噌汁(あおさ海苔・玉葱) やわらかからあげのあんかけ(洋) (かつお)ふりかけ ソファール(元気)		味噌汁(さつまいも・キャベツ) 白身魚のふんわり天 芽株佃煮 ソファール(元気)		味噌汁(冬瓜・ほうれん草) さば塩焼き (たらこ)ふりかけ 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)ごはんには合うソース ソファール(元気)		味噌汁(白菜・ふかし) 信田巻き 旅行の友 ソファール(元気)		味噌汁(キャベツ・玉葱) 柳さわら西京焼き たいみそ ソファール(元気)			
昼	豆乳ロール チョコブラック&ホワイト 挽肉入りオムレツ 添え(ブロッコリー) 小松菜のしらす和え 野菜スープ		鶏肉と玉葱のポン酢炒め 青梗菜のたらこ和え かき玉汁 白ようかん		* そうめん * * 揚げ出し豆腐きのこあんかけ ぶどうムース		車麩卵とじ カリフラワーのサウザンサラダ ほうれん草とパプリカの中華炒め マスカットゼリー		鮭のみりん漬け焼き 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(いんげん) 菜の花の生姜和え 長芋と海老の煮物 いちごムース		豚肉のタレ炒め カリフラワーの梅肉和え じゃがいものスープ煮 あんころ餅風デザート			
タ	鯖のバター醤油焼き 添え(オクラ) * 蒸し茄子のお浸し 長芋と鶏肉の煮物	豚キムチ * 蒸し茄子のお浸し 長芋と鶏肉の煮物	赤魚のみぞれ煮 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	白身魚のガリバタムニエル 添え(いんげん) * レタスサラダ 茄子のチーズ焼き	豚肉の西京漬け焼き 添え(いんげん) * レタスサラダ 茄子のチーズ焼き	チキンのブラウンシチュー いんげんのピーナッツ和え * きのこソテー		鶏肉の韓国風ソースがらめ 添え(青梗菜) * ブロッコリーのマヨネーズ和え かぶの中華煮		太刀魚の味噌煮 添え(ほうれん草) * アスパラの錦和え 厚揚げともやしの炒め物		赤魚の粕漬け焼き 添え(ししとう) * 納豆 けんちん汁	牛肉の卵とじ * 納豆 けんちん汁		

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。