

2026年09月16日(水) ～ 2026年09月30日(水)
常食

献立表

	16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)	
朝	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 ソフール(元気)		味噌汁(茄子・玉葱) 赤魚みりん焼き (明太風味)ごはんに合うソース ソフール(元気)		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 ソフール(元気)		味噌汁(大根・人参) さば塩焼き のり佃煮 ソフール(元気)		味噌汁(白菜・ふかし) フランクフルト (たらこ)ふりかけ ソフール(元気)		味噌汁(小松菜・麩) 三色いなり 金山寺味噌 ソフール(元気)		味噌汁(茄子・葱) 卵巻ウィンナー 利尻ふりかけ ソフール(元気)		味噌汁(大根・わかめ) やわらからあげのあんかけ (かつお)ふりかけ ソフール(元気)	
昼	* サンドイッチ(ハム・卵) * もやしとアボカドのナムル アスパラの中華スープ 飲む野菜と果実 デザートに		かれいの漬け焼き七味がけ 添え(いんげんグラッセ) タコとわかめの酢の物 キャベツと竹輪の煮物 梨		* ミートソーススパゲティ * 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 じゃがいものコンソメ煮 メロンムース		鮭の野菜蒸し * 長芋短冊 エビと菜の花の旨煮 抹茶ようかん		鶏肉とピーマンの中華炒め * オクラののり和え キャベツのスープ煮 バニラムース		メルルーサの明太マヨ焼き 添え(ほうれん草) 海老の寒天寄せ 冬瓜の中華煮 白桃ゼリー		レーズンロール ポパイチーズオムレツ 添え(いんげん) カリフラワーのカニカマサラダ パプリカのコンソメスープ ジョア(ブルーベリー)	
夕	シイラの生姜醤油焼き 添え(ブロッコリー) 青梗菜のごま和え 冬瓜カニあんかけ	鶏肉のピザ風 添え(ブロッコリー) 青梗菜のごま和え 冬瓜カニあんかけ	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	白身魚のカレー風味焼き 添え(ししとう) ブロッコリーの塩昆布和え パプリカとウィンナーのスープ	鶏肉と青梗菜のバター醤油炒め * ブロッコリーの塩昆布和え パプリカとウィンナーのスープ	ほっけの漬け焼き 添え(青梗菜) 茄子の南蛮漬け(冷) かき玉汁		鶏肉の味噌マスター드가け 添え(ししとう) ほうれん草のお浸し 冬瓜と豆腐の煮付け		赤魚の生姜煮 添え(アスパラ) 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) 人参のツナ和え さつま芋のいとこ煮		豚肉の黒糖酢炒め 菜の花のしらす和え 蒸しカボチャ(バター)	

	24日(木)		25日(金)		26日(土)		27日(日)		28日(月)		29日(火)		30日(水)			
朝	味噌汁(玉葱・あおさ) あんべい君 (たまご)ふりかけ ソフール(元気)		味噌汁(ほうれん草・麩) 信田巻き 芽株佃煮 ソフール(元気)		味噌汁(キャベツ・わかめ) 肉詰めいなり ゆかり ソフール(元気)		味噌汁(玉葱・さつま揚げ) 赤魚みりん焼き (卵風味)ごはんに合うソース ソフール(元気)		味噌汁(白菜・人参) 白身魚のふんわり天 旅行の友 ソフール(元気)		味噌汁(豆腐・茄子) やわらかチキン照焼風 たいみそ ソフール(元気)		味噌汁(里芋・玉葱) チキンナゲット 海苔香味ふりかけ ソフール(元気)			
昼	鯖のみぞれあんかけ 添え(カリフラワー) オクラの梅おかか和え 里芋の旨煮 ぶどうムース		* (温)月見そば * ブロッコリーサラダ * お月見デザート		鶏の酒蒸し 添え(アスパラ) 青梗菜の辛子和え 長芋のカニあんかけ バナナ		太刀魚の西京漬け焼き 添え(いんげん) マカロニサラダ ミニシューマイ やわらか団子(黒ごま)		鶏肉の塩麴焼き 添え(ししとう) いんげんのピーナッツ和え コンニャクの炒り煮 ピーチムース		鮭の照り煮 添え(オクラ) 大根と人参の酢の物(茹で) パプリカのウィンナーソテー 柿		黒糖ロール チョコブラック&ホワイト ハンバーグ(デミソース) 添え(人参グラッセ) 菜の花のマヨ和え カリフラワーのベーコン煮			
夕	鶏肉のチリソース炒め * アスパラと人参のさっぱり和え ふかしと冬瓜の煮付け	桜ダラの胡麻みりん漬け焼き 添え(黄パプリカ) アスパラと人参のさっぱり和え ふかしと冬瓜の煮付け	かれいの照り焼き 添え(オクラ) いんげんのたらこ和え ポトフ	豚肉の生姜焼き * いんげんのたらこ和え ポトフ	サゴシの香草焼き 添え(小松菜) カリフラワーとハムのサラダ 高野豆腐卵とじ	鶏肉のトマト煮 菜の花の錦和え 南瓜のそぼろあんかけ		(巡回食)ビビンバ * キャベツの塩昆布和え じゃがいものカレースープ煮		豚肉ソテー(オニオンソースがけ) 添え(アスパラ) もやしのゆかり和え 麻婆青梗菜	鯖の竜田揚げ 添え(アスパラ) もやしのゆかり和え 麻婆青梗菜	ずずきの幽庵漬け焼き 添え(ブロッコリー) 胡麻豆腐(醤油) さつま芋のオイスター煮	油淋鶏(ユーリンチー) 添え(ブロッコリー) 胡麻豆腐(醤油) さつま芋のオイスター煮			

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。