

2026年10月01日(木) ～ 2026年10月15日(木)
常食

献立表

	1日(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)	
朝	味噌汁(大根・ほうれん草) さばみりん焼き (明太風味)ごはんにかうソース ソフール(元氣)		味噌汁(玉葱・うす揚げ) チキンスティック (のりごま)ふりかけ ソフール(元氣)		味噌汁(菜の花・うすまき麩) スクランブルエッグ のり佃煮 ソフール(元氣)		味噌汁(冬瓜・あおさ) 赤魚みりん焼き (かつお)ふりかけ ソフール(元氣)		味噌汁(キャベツ・ふかし) やわらからあげのあんかけ 金山寺味噌 ソフール(元氣)		味噌汁(じゃがいも・玉葱) 大豆の豆乳クリーム煮 利尻ふりかけ ソフール(元氣)		味噌汁(白菜・麩) 柳さわら西京焼き ゆかり ソフール(元氣)		味噌汁(里芋・青梗菜) 信田巻き (たらこ)ふりかけ ソフール(元氣)	
昼	赤魚の生姜醤油焼き 添え(ししとう) トマトとアボカドのサラダ 冬瓜と焼き豆腐の煮付け 手作りチョコプリン		* 塩焼きそば 青梗菜の梅肉和え * 白桃ゼリー		鯖の味噌煮 添え(さつまいも) いんげんの甘酢和え 焼き茄子(温) 抹茶ようかん		メルルーサのみぞれ煮 添え(青梗菜) もやしのささみ和え 卵とわかめの中華スープ マスカットゼリー		秋刀魚の塩焼き 添え(大根おろし) ブロッコリーのマヨ和え 里芋のそぼろあんかけ みたらし団子風デザート		鶏肉と茄子のボン酢炒め 青梗菜のたらこ和え かぶとベーコンの旨煮 バニラムース		* 総菜パン(ハムカツ・卵) * さつま芋のヨーグルトサラダ ほうれん草の中華煮 飲む野菜と果実(グレープ)		鶏肉の黒胡椒ダレ 添え(ししとう) 小松菜のしらす和え じゃがいものバターソテー 手作りいちごプリン	
タ	ビーフシチュー *	豚のマヨマスタード焼き 添え(カリフラワー)	カレイのムニエル 添え(オクラ)	だし巻き玉子 添え(大根おろし)	鶏肉の山椒漬け焼き 添え(カリフラワー)		和風麻婆豆腐 小松菜の胡麻和え 長芋のバター炒め		鶏肉の韓国風ソースがらめ 添え(アスパラ)		鮭のみりん漬け焼き 添え(カリフラワー)	牛肉のタレ炒め *	太刀魚の生姜煮 添え(菜の花)	豚肉の西京漬け焼き 添え(菜の花)	シイラの磯辺焼き 添え(人参甘煮)	手作りハンバーグ 添え(人参甘煮)
	アスパラのツナ和え 小松菜とパプリカのコンソメ煮	アスパラのツナ和え 小松菜とパプリカのコンソメ煮	白菜のとりみ煮	白菜のとりみ煮	ほうれん草のなめ茸和え 高野豆腐と人参の煮物				パプリカの塩昆布和え 菜の花の炒め煮		卵豆腐 モロヘイヤのコンソメスープ	卵豆腐 モロヘイヤのコンソメスープ	オクラの海苔和え もやしのカレー炒め	オクラの海苔和え もやしのカレー炒め	棒々鶏サラダ 茶碗蒸し	棒々鶏サラダ 茶碗蒸し

	9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		
朝	味噌汁(玉葱・さつま揚げ) ウィンナーソテー 芽株佃煮 ソファール(元気)		味噌汁(じゃがいも・わかめ) やわらかチキン照焼風 (たまご)ふりかけ ソファール(元気)		味噌汁(大根・キャベツ) 三色いなり 旅行の友 ソファール(元気)		味噌汁(小松菜・うす揚げ) 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(さつまいも・玉葱) 玉子の中華あんかけ たいみそ ソファール(元気)		味噌汁(里芋・ほうれん草) 信田巻き (明太風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)		味噌汁(豆腐・白菜) フランクフルト 海苔香味ふりかけ ソファール(元気)		
昼	* カレーうどん * アスパラの錦和え * バナナ		鶏のムニエル 添え(オクラ) 青梗菜の胡麻マヨ和え 南瓜のレモン煮 梨		鯖の梅煮 添え(ほうれん草) 納豆 ピーマンの卵炒め 栗ようかん		カレイの照り煮 添え(白菜) いんげんの辛子和え 長芋のウィンナー炒め やわらか団子(サクラ)		豚肉のさっぱり煮 胡麻豆腐(ごまドレ) キャベツのオイスター炒め メロンムース		米粉ロール チョコブラック&ホワイト トマトチーズオムレツ ブロッコリーのささみ和え コーンポタージュ みかんゼリー		サゴシの味噌漬け焼き 添え(いんげん) 青梗菜のなめ茸和え じゃがいものコンソメ煮 白ようかん		
タ	ほっけのバター醤油焼き 添え(パプリカソテー) ほうれん草のとりも昆布和え 大根の肉味噌がけ	豚の角煮 添え(パプリカソテー) カリフラワーサラダ 大根の肉味噌がけ	赤魚の粕漬け焼き 添え(いんげん) カリフラワーサラダ 白菜とふかしの煮付け		豚肉の漬け焼き七味がけ 添え(アスパラ) 蒸し茄子のお浸し オニオンスープ		焼き餃子 添え(ブロッコリー) もやしのツナ和え 菜の花の中華煮		メルルーサのカレームニエル 添え(青梗菜) アスパラのゆかり和え かぶと海老の煮物	鶏のからあげ 添え(青梗菜) アスパラのゆかり和え かぶと海老の煮物	鮭の塩麹焼き 添え(オクラ) 小松菜のマヨ和え 茄子のカニあんかけ	青椒肉絲 * 小松菜のマヨ和え 茄子のカニあんかけ	親子丼 キャベツの梅肉和え 大根のきんぴら	スズキのオイル蒸し キャベツの梅肉和え 大根のきんぴら	

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。