

2026年10月16日(金) ～ 2026年10月31日(土)
常食

献立表

	16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
朝	味噌汁(南瓜・玉葱) やわらからあげのあんかけ(和) (のりごま)ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(白菜・麩) 白身魚のふんわり天 のり佃煮 ソファール(元氣)		味噌汁(里芋・あおさ海苔) 大豆の豆乳クリーム煮 (たまご)ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(キャベツ・大根) 信田巻き 金山寺味噌 ソファール(元氣)		味噌汁(さつまいも・わかめ) 赤魚みりん焼き 利尻ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(小松菜・里芋) あんぺい君 (かつお)ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(白菜・生揚げ) チキンスティック (たらこ)ふりかけ ソファール(元氣)		味噌汁(玉葱・うずまき麩) やわらからあげのあんかけ(洋) 芽株佃煮 ソファール(元氣)	
昼	* クリームパスタ * レタスサラダ * バニラムース		はちみつ照り焼きチキン 添え(人参グラッセ) ほうれん草のなめ茸和え 錦糸えびしんじょう バナナ		ほっけの塩麴焼き 添え(ブロッコリー) 白菜の梅菜和え 厚揚げの煮物 芋ようかん		豚肉のソテー(オニオンソース) 添え(ししとう) 青梗菜のしらす和え じゃがいものカレースープ煮 あんころ餅風デザート		鮭のパター醤油ソテー 添え(ほうれん草) いんげんのゆかり和え 豆腐と水菜の中華スープ ピーチムース		* サンドイッチ(ツナ、卵) * ブロッコリーのサラダ もやしのオイスター煮 飲む野菜と果実 マンゴー味		スズキの味噌漬け焼き 添え(青梗菜) 蒸し茄子のお浸し カリフラワーの中華煮 梨		* 塩ラーメン * オクラの梅おかか和え * やわらか団子(黒ごま)	
タ	蒸し鶏(ネギ塩レモン) 添え(ピーマン) ポテトサラダ ブロッコリーとツナの旨煮	鰯の南蛮漬け * ポテトサラダ ブロッコリーとツナの旨煮	赤魚の粕漬け焼き 添え(青梗菜) ふかしとわかめの胡麻和え 大根のコンソメ煮		バジルチキン 添え(赤パプリカ) 小松菜のボン酢和え 味噌汁(麩・三つ葉)		鯖の漬け焼き 添え(人参) オクラのおかか和え 冬瓜のそぼろあんかけ		ミートローフ 添え(アスパラ) カリフラワーとアボカドのサラダ 白菜のベーコン煮	銀ダラの唐揚げ 添え(アスパラ) カリフラワーとアボカドのサラダ 白菜のベーコン煮	揚げ魚の甘酢あんかけ(みかん等) * ほうれん草のわさび和え かぼちゃの甘辛焼き	豚焼肉 * 卵豆腐 里芋とちくわの煮物	肉じゃが * 卵豆腐 里芋とちくわの煮物	さんまの蒲焼き 添え(ブロッコリー) 卵豆腐 里芋とちくわの煮物	カレイの甘辛照り焼き 添え(ししとう) 菜の花の辛子マヨ和え いんげんとハムのカレー炒め煮	豚肉生姜焼き 添え(ししとう) 菜の花の辛子マヨ和え いんげんとハムのカレー炒め煮

	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)				
朝	味噌汁(冬瓜・人参) 肉詰めいなり ゆかり ソファール(元氣)	味噌汁(大根・青梗菜) 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(白菜・わかめ) やわらかチキン照焼風 たいみそ ソファール(元氣)	味噌汁(菜の花・玉葱) あんぺい君 海苔香味ふりかけ ソファール(元氣)	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) ウィンナーソテー (のりごま)ふりかけ ソファール(元氣)	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(元氣)				
昼	シイラの香草焼き 添え(アスパラ) 白菜の生姜和え 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 ほうれん草のベーコン炒め バナナ	豚肉と玉葱のカレー炒め 菜の花のツナ和え 長芋のガーリック炒め くず餅風デザート	鮭のちゃんちゃん蒸し * 青梗菜のからし和え 冬瓜とさつま揚げの旨煮 ようかん	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(いんげん) マカロニサラダ コーンポタージュ	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	* 肉そば * 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) キャベツの棒々鶏風サラダ 大根のベーコン炒め ハロウィンデザート				
タ	鶏肉のケチャップ煮 添え(ブロッコリー) もやしとわかめの酢の物 漬し汁(うす揚げ・三つ葉)	太刀魚の梅煮 添え(カリフラワー) キャベツの塩昆布和え 茄子のオランダ煮	(選定食)鶏(六条司)(サラダ巻) * ブロッコリーのピーナッツ和え 小松菜の中華煮	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	赤魚のムニエル(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	チキン南蛮 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) * 菜の花の佃煮和え 高野豆腐と冬瓜の煮物	牛肉の柳川風煮 * 菜の花の佃煮和え 高野豆腐と冬瓜の煮物	鶏肉のさっぱり煮 添え(アスパラ) * オクラのわさび和え 白菜のしらす炒め

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。