2026年11月01日(日) ～ 2026年11月15日(日)
常食

献立表

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	味噌汁(もやし・麸) 三色いなり (たまご)ふりかけ ソフール(元気)	味噌汁(里芋・青梗菜) チキンスティック 金山寺味噌 ソフール(元気)	味噌汁(豆腐・白菜) 柳さわら西京焼き 利尻ふりかけ ソフール(元気)	味噌汁(あおさ海苔・玉葱) 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)	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 ソフール(元気)	味噌汁(大根・わかめ) フランクフルト うめびしお ソフール(元気)	味噌汁(茄子・麸) やわらかチキン照焼風 (卵風味)ごはんに合うソース ソフール(元気)
昼	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	蒸し鶏(梅肉ソース) 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	ハンバーグ(デミソース) 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	＊ 総菜パン(コロッケ・卵) ＊ 小松菜のしらす和え 野菜スープ ミルミルS	カレイの磯辺焼き 添え(オクラ) 青梗菜のたらこ和え かき玉汁 りんご	＊ ペペロンチーノ ＊ ブロッコリーの海苔和え ＊ ぶどうムース	サゴシの照り焼き 添え(オクラ) キャベツのサウザンサラダ 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
夕	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	鮭の塩麹焼き 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) オクラと竹輪の塩昆布和え キャベツの鶏肉の煮物	鯖のバター醤油焼き 添え(もやし) 蒸し茄子のお浸し 長芋とさつま揚げの煮物 豚キムチ ＊ 蒸し茄子のお浸し 長芋とさつま揚げの煮物	キーマカレー カリフラワーとささみのサラダ 菜の花のバターソテー 赤魚のオイル蒸し カリフラワーとささみのサラダ 菜の花のバターソテー	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 小松菜のゆかり和え きのこソテー	鶏肉の韓国風ソースがらめ 添え(ブロッコリー) 青梗菜のマヨネーズ和え かぶの中華煮

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	
朝	味噌汁(白菜・ふかし) 信田巻き 旅行の友 ソフール(元気)	味噌汁(キャベツ・玉葱) ウィンナーソテー たいみそ ソフール(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 (のりごま)ふりかけ ソフール(元気)	味噌汁(大根・人参) さばみりん焼き 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)	
昼	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	レーズンロール ガーリックポーク 添え(ほうれん草) もやし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	カレイ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 キャベツとささみの煮物 柿	＊ 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 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	
夕	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	シイラの生姜醤油焼き 添え(ブロッコリー) 青梗菜のお浸し 冬瓜のカニあんかけ 鶏肉のピザ風 添え(ブロッコリー) 青梗菜のお浸し 冬瓜のカニあんかけ	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 サツマイモの甘露煮 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 サツマイモの甘露煮	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 アスパラとウィンナーのスープ 鰺の南蛮漬け ブロッコリーの塩昆布和え アスパラとウィンナーのスープ	ほっけの漬け焼き 添え(青梗菜) 卵豆腐 麻婆茄子	鶏肉の味噌マスタードがけ 添え(ししとう) ほうれん草のお浸し 冬瓜と豆腐の煮付け	

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。