2026年11月16日(月) ～ 2026年11月30日(月)
常食

献立表

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)
朝	味噌汁(小松菜・麸) スクランブルエッグ 金山寺味噌 ソフール(元気)	味噌汁(茄子・葱) チキンスティック 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)	味噌汁(玉葱・あおさ) 大豆の豆乳クリーム煮 (たまご)ふりかけ ソフール(元気)	味噌汁(ほうれん草・麸) 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(さつまいも・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)
昼	鶏肉とピーマンの中華煮 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(ししとう) 海老の寒天寄せ ほうれん草のベーコン煮 みかんゼリー	＊ サンドイッチ(ハム・ツナ) ＊ 小松菜とカニカマのサラダ パプリカのコンソメスープ ジョア(ブルーベリー)	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	＊ 醤油ラーメン ＊ ブロッコリーサラダ ＊ ようかん	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 南瓜のそぼろあんかけ やわらか団子(黒ごま)	鶏肉の塩麹焼き 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
夕	赤魚の生姜煮 添え(青梗菜) ブロッコリーとささみのマヨ和え 筑前煮	麻婆豆腐 ＊ もやしのツナ和え さつま芋のいとこ煮 サーモンフライ 添え(いんげん) もやしのツナ和え さつま芋のいとこ煮	豚肉の赤味噌焼き 添え(ブロッコリー) 菜の花のしらす和え 南瓜のレモン煮 だし巻き玉子 添え(卸し) 菜の花のしらす和え 南瓜のレモン煮	鶏肉のチリソース炒め ＊ キャベツと人参のさっぱり和え ふかしと冬瓜の煮付け 銀ダラの胡麻みりん漬け焼き 添え(黄パプリカ) キャベツ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 豚肉生姜焼き ＊ いんげんのたらこ和え ポトフ	サゴシの梅煮 添え(小松菜) カリフラワーとハムのサラダ 高野豆腐の卵とじ	鶏肉のトマト煮 菜の花の錦和え 大根のツナ炒め	シイラのレモンバターソテー 添え(ほうれん草) キャベツの塩昆布和え じゃがいものカレースープ煮

	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	
朝	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)	味噌汁(大根・ほうれん草) さばみりん焼き (明太風味)ごはんに合うソース ソフール(元気)	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(元気)	味噌汁(じゃがいも・うずまき麸) スクランブルエッグ のり佃煮 ソフール(元気)	味噌汁(冬瓜・あおさ) 柳さわら西京焼き (かつお)ふりかけ ソフール(元気)	味噌汁(白菜・ふかし) やわらからあげのあんかけ 金山寺味噌 ソフール(元気)	
昼	鮭の照り煮 添え(オクラ) 大根とささみの中華サラダ パプリカのウィンナーソテー りんご	黒糖ロール チョコブラック&ホワイト ミートオムレツ 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	ほっけの塩焼き 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	＊ 焼きうどん ＊ 青梗菜の梅肉和え ＊ 白桃ゼリー	さんまの味噌煮 添え(オクラ) いんげんの甘酢和え 菜の花とベーコンの炒め煮 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	鮭のバターポン酢焼き 添え(ほうれん草) 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	
夕	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	すずきの幽庵漬け焼き 添え(ブロッコリー) 胡麻豆腐(醤油) さつまいものオイスター煮 油淋鶏(ユーリンチー) 添え(ブロッコリー) 胡麻豆腐(醤油) さつまいものオイスター煮	ビーフシチュー ＊ アスパラのツナ和え 小松菜とパプリカのコンソメ煮 鰺のマヨマスタード焼き 添え(カリフラワー) アスパラのツナ和え 小松菜とパプリカのコンソメ煮	カレイのムニエル 添え(ピーマン) ブロッコリーのおかか和え 白菜のとろみ煮 青椒肉絲 ＊ ブロッコリーのおかか和え 白菜のとろみ煮	鶏肉の山椒漬け焼き 添え(カリフラワー) ほうれん草のなめ茸和え 高野豆腐と人参の煮物	鶏肉のBBQソースがけ 添え(キャベツ) 小松菜の胡麻和え 長芋のコンソメ煮	(巡回食)オムライス ＊ パプリカの塩昆布和え アスパラの炒め煮	

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。