

常食(A)

	令和06年12月15日(日)	令和06年12月16日(月)	令和06年12月17日(火)	令和06年12月18日(水)	令和06年12月19日(木)	令和06年12月20日(金)	令和06年12月21日(土)
朝	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)大根サラダ (冷)フルーツ	レーズンロール (冷)マーガリン (冷)牛乳 (冷)カリフラワーのおろし和え (温)ゆで卵	小山パン (冷)ママレード (冷)牛乳 (温)キャベツのコンソメ煮 (冷)フルーツ	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (温)インゲンのソテー (冷)チーズ	ワッサン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (冷)法蓮草とツナの和風和え (冷)フルーツ	ロールパン (冷)ママレード (冷)牛乳 (冷)大根サラダ (温)ゆで卵	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)ブロッコリーの菜種和え (冷)チーズ
昼	(温)肉うどん (温)なすの揚げ浸し (冷)小松菜としらすの和え物 (温)麺つゆ150	(温)米飯 (温)ビーフシチュー(味確) (温)ポパイソテー (冷)レタスサラダ (冷)ゼリー	(温)米飯 (温)メルルサのマスタードソースかけ (温)青梗菜の炒め物 (冷)白菜の松前サラダ (温)味噌汁	(温)親子丼 (温)しらたきのチャプチェ風 (冷)もずく酢 (温)赤だし	(温)炊き込み御飯(ゆかり粥) (温)赤魚のみりん焼き (温)野菜ソテー (冷)胡瓜の塩昆布和え (温)すまし汁	(温)米飯 (温)肉じゃが (温)青梗菜と卵の炒め物 (冷)白菜の香り和え (温)味噌汁	(温)米飯 (温)チキンハーブ焼 (温)炒り豆腐 (冷)おかか和え(ゆず) (温)パンプキンスープ
夕	(温)米飯 (温)和風ロールキャベツ (温)きのこソテー (冷)大豆サラダ(大豆炊く)	(温)米飯 (温)ぶりの香り蒸し (温)大根の煮物 (冷)インゲンのツナマヨ和え	(温)米飯 (温)袋煮 (温)なすの炒め物 (冷)カリフラワーの中華和え	(温)米飯 (温)白身フライ (温)大根のそぼろあんかけ (冷)白菜の胡麻ドレッシング和え	(温)米飯 (温)鶏肉のママレード煮 (温)ブロッコリーのコンソメソテー (冷)キャベツのピーナツ和え	(温)米飯 (温)鯖の塩焼き (温)キャベツの炒め煮 (冷)小松菜のごま和え	(温)米飯 (温)赤魚のなると煮 (温)きんぴらごぼう (冷)青梗菜のささみマヨ和え

OB食(A)

	令和06年12月15日(日)	令和06年12月16日(月)	令和06年12月17日(火)	令和06年12月18日(水)	令和06年12月19日(木)	令和06年12月20日(金)	令和06年12月21日(土)
朝	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)大根サラダ (温)ウインナーとスクランブル 季節のフルーツ	(温)米飯 (冷)ふりかけ (冷)ヨーグルト (冷)カリフラワーのおろしドレッシング和え (冷)納豆 (温)味噌汁 季節のフルーツ	小山パン (冷)ママレード (冷)牛乳 (温)キャベツのコンソメ煮 (温)スープ(パンプキン) 季節のフルーツ	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (温)インゲンのソテー (温)スープ(コーン) 季節のフルーツ	(温)米飯 (冷)ふりかけ (冷)ヨーグルト (冷)法蓮草とツナの和風ドレ和え (冷)納豆 (温)味噌汁 季節のフルーツ	ロールパン (冷)ママレード (冷)牛乳 (冷)大根サラダ (温)スクランブルエッグ 季節のフルーツ	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)ブロッコリーの菜種和え (温)スープ(ポタージュ) 季節のフルーツ
昼	(温)肉うどん (温)なすの揚げ浸し (冷)小松菜としらすの和え物 (温)麺つゆ150 (冷)冷奴 季節のフルーツ (冷)ジョア(プレーン)	(温)米飯 (温)ビーフシチュー(味確) (温)ポパイソテー (冷)レタスサラダ (温)海鮮しゅうまい チーズケーキ (冷)牛乳	(温)米飯 (温)メルルサのマスタードソースかけ (温)青梗菜の炒め物 (冷)白菜の松前サラダ (温)味噌汁 (冷)ごま豆腐 季節のフルーツ (冷)ヨーグルト	(温)親子丼 (温)しらたきのチャプチェ風 (冷)もずく酢 (温)赤だし (温)春巻き 季節のフルーツ (冷)ジョア(プレーン)	(温)炊き込み御飯(ゆかり粥) (温)赤魚のみりん焼き (温)野菜ソテー (冷)塩昆布和え (温)すまし汁 (冷)冷奴 季節のフルーツ (冷)牛乳	(温)米飯 (温)肉じゃが (温)青梗菜と卵の炒め物 (冷)白菜の香りと和え (温)味噌汁 (温)海鮮しゅうまい 季節のフルーツ (冷)ヨーグルト(ソファール)	(温)米飯 (温)チキンハーフ焼 (温)炒り豆腐 (冷)おかか和え(ゆず) (温)パンプキンスープ (温)蒸ししゅうまい チーズケーキ (冷)ヨーグルト
夕	(温)赤飯 魚の西京漬焼き(弁当箱) 炊き合わせ(弁当箱) ごま和え(弁当箱) 大根サラダ (冷)大豆サラダ(大豆炊く) (温)すまし汁 季節のフルーツ	(温)米飯 魚のポアレ グラタン トマト煮 (冷)インゲンのツナマヨ和え (温)味噌汁 季節のフルーツ	(温)米飯 天ぶら 天つゆ お造り パック醤油 茶碗蒸し (冷)カリフラワーの中華和え (温)すまし汁 (冷)フルーツ(みかん)	(温)米飯 ハンバーグ ホタテとえびのホイル焼き フレッシュサラダ (温)大根のそぼろあんかけ (温)味噌汁(あさり) 季節のフルーツ	(温)うなぎ丼 酢の物 肉巻き (冷)キャベツのピーナツ和え (温)味噌汁 季節のフルーツ	(温)米飯 ポークステーキ 付けあわせ ソース サラダ オムレツ (冷)小松菜のごま和え (温)味噌汁 (冷)フルーツ(みかん)	散らし寿司 パック醤油 炊き合わせ 茶碗蒸し (冷)青梗菜のささみマヨ和え (温)すまし汁 季節のフルーツ

軟々菜(とろみ)

	令和06年12月15日(日)	令和06年12月16日(月)	令和06年12月17日(火)	令和06年12月18日(水)	令和06年12月19日(木)	令和06年12月20日(金)	令和06年12月21日(土)
朝	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)大根サラダ (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)カリフラワーおろし和え (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (温)コンソメ煮 (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (温)インゲンのソテー風 (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)法蓮草の和風ドレッシング和え (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)大根の和え物 (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)ブロッコリーの和え物 (冷)フルーツ
昼	(温)あんかけうどん(10分以上) (温)和風とろみ煮(メイン皿) (冷)ポテトサラダ (温)煮奴	(温)5分粥 (温)しぐれ煮 (温)ソテー (冷)サラダ (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)パサのムニエル (温)青梗菜の煮浸し (冷)パンプキンサラダ (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)そばろ豆腐 (温)ビーフンのチャプチェ (冷)サラダ (温)赤だし	(温)5分粥 (温)鯖のみりん焼き (温)煮奴 (冷)小松菜の和え物 (温)すまし汁	(温)5分粥 (温)肉じゃが (温)青梗菜のソテー (冷)白菜の和え物 (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)豚肉のあんかけ (温)炒り豆腐 (冷)和風和え (温)パンプキンスープ
夕	(温)5分粥 (温)ケチャップ煮 (温)さつまいもの甘煮 (冷)マヨ和え	(温)5分粥 (温)魚のあんかけ(野菜添え) (温)里芋の煮物 (冷)インゲンのマヨ和え	(温)5分粥 (温)和風煮 (温)ビーフン炒め (冷)小松菜のお浸し	(温)5分粥 (温)カレイのムニエル (温)じゃが芋の煮物 (冷)豆腐のおろしドレかけ	(温)5分粥 (温)コンソメ煮 (温)ブロッコリーのソテー (冷)キャベツのマヨネーズ和え	(温)5分粥 (温)塩焼き(だしあん) (温)豆腐のあんかけ (冷)ほうれん草のサラダ	(温)5分粥 (温)煮魚(だしあん) (温)キャベツの炒め物 (冷)青梗菜のマヨ和え

ソフト食(A)

	令和06年12月15日(日)	令和06年12月16日(月)	令和06年12月17日(火)	令和06年12月18日(水)	令和06年12月19日(木)	令和06年12月20日(金)	令和06年12月21日(土)
朝	(温)粥ゼリー (温)みそ汁 (冷)ヨーグルト (冷)大根サラダ (冷)フルーツ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)みそ汁 (冷)ヨーグルト (冷)カリフラワーおろしドレッシング和え (冷)フルーツ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)みそ汁 (冷)ヨーグルト (温)コンソメ煮 (冷)フルーツ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)みそ汁 (冷)ヨーグルト (温)インゲンのソテー (冷)フルーツ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)みそ汁 (冷)ヨーグルト (冷)和風和え (冷)フルーツ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)みそ汁 (冷)ヨーグルト (冷)大根の和え物 (冷)フルーツ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)みそ汁 (冷)ヨーグルト (冷)ブロッコリーの和え物 (冷)フルーツ (冷)たいみそ
昼	(温)粥ゼリー (温)白味噌かけ (冷)おろし醤油和え (温)すまし汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)和風煮 (冷)サラダ (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)焼魚(銀あん) (冷)お浸し (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)コンソメソースかけ (冷)サラダ(かけ) (温)赤だし (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)煮つけ (冷)お浸し (温)すまし汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)肉じゃが (冷)白菜の和え物 (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)ハンバーグ (冷)和風和え (温)みそ汁 (冷)たいみそ
夕	(温)粥ゼリー (温)鶏すき (温)ソテー (冷)サラダ(かけ) (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)野菜あんかけ (温)里芋の煮物 (冷)マヨかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)豚肉の中華煮 (温)和風煮 (冷)小松菜のお浸し (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)塩焼き風 (温)じゃが芋の煮物 (冷)サウザンかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)コンソメ煮 (温)ブロッコリーのソテー (冷)キャベツのドレッシングかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)塩焼き風 (温)煮奴 (冷)サウザンかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)鯖の煮付け (温)キャベツの炒め物 (冷)香味和え (冷)たいみそ