

常食(A)

	令和07年01月19日(日)	令和07年01月20日(月)	令和07年01月21日(火)	令和07年01月22日(水)	令和07年01月23日(木)	令和07年01月24日(金)	令和07年01月25日(土)
朝	ワッサン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)青梗菜のおろしドレッシング和え (冷)チーズ	ロールパン (冷)ママレード (冷)牛乳 (冷)白菜のドレッシング和え (冷)フルーツ	食パン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (温)ブロッコリーのコンソメ煮 (温)ゆで卵	レーズンロール (冷)マーガリン (冷)牛乳 (温)白菜のソテー (冷)チーズ	小山パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)インゲンの和風和え (温)ゆで卵	食パン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (温)キャベツのコンソメ煮 (冷)フルーツ	ワッサン (冷)ママレード (冷)牛乳 (冷)ブロッコリーのドレッシング和え (冷)チーズ
昼	(温)米飯 (温)マルーサのレモンバター焼き (温)ほうれん草の豆乳煮 (冷)生野菜サラダ(茹で卵) (温)味噌汁	(温)米飯 (温)鶏肉の梅肉焼き (温)炒り豆腐 (冷)しろ菜のおろし和え (温)味噌汁	(温)米飯 (温)魚の塩こうじ焼き (温)ぜんまいの炒め煮 (冷)ツナマヨサラダ (温)味噌汁	(温)米飯 (温)ポークピカタ (温)京がんもの炊き合わせ (冷)しろなの和え物 (温)味噌汁	(温)米飯 (冷)鰯の南蛮漬け(焼揚) (温)ポテトのカレー風味煮 (冷)法蓮草のお浸し (温)味噌汁	(温)牛丼 (温)蓮根のピリ辛炒め (冷)温泉卵 (温)味噌汁	(温)米飯 (温)マルーサの照焼き (温)白菜のとろみ煮 (冷)法蓮草としらすの和え物 (温)かきたま汁
夕	(温)米飯 (温)チャンプルー (温)いんげんの甘辛炒め (冷)大根のポン酢和え	(温)米飯 (温)おでん (温)キャベツの野菜炒め (冷)法蓮草の胡麻和え	(温)米飯 (温)和風ハンバーグ (温)青梗菜の煮浸し (冷)豆腐サラダ	(温)米飯 (温)さばの塩焼き (温)蓮根の挟み天ぷら (冷)もやしの生姜醤油和え	(温)米飯 (温)鶏肉のチーズ焼き (温)ひじきの煮物 (冷)花野菜サラダ	(温)米飯 (温)魚の野菜あんかけ (温)煮豆 (冷)めかぶのわさび和え	(温)米飯 (温)チンジャオ・ロースー (冷)さつまいもサラダ (温)青梗菜の炒め物

## OB食(A)

	令和07年01月19日(日)	令和07年01月20日(月)	令和07年01月21日(火)	令和07年01月22日(水)	令和07年01月23日(木)	令和07年01月24日(金)	令和07年01月25日(土)
朝	ワッサン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)青梗菜のおろしドレッシング和え (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)白菜のドレッシング和え (冷)納豆 (温)味噌汁 季節のフルーツ	食パン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (温)ブロッコリーのコンソメ煮 (温)スープ(ポターージュ) 季節のフルーツ	レーズンロール (冷)マーガリン (冷)牛乳 (温)白菜のソテー (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)インゲンの和風和え (冷)納豆 (温)味噌汁 季節のフルーツ	(温)米飯 (冷)ふりかけ (冷)牛乳 (温)キャベツのコンソメ煮 (温)スクランブルエッグ 季節のフルーツ	ワッサン (冷)ママレード (冷)牛乳 (冷)ブロッコリーのドレッシング和え (温)スープ(パンプキン) 季節のフルーツ
昼	(温)米飯 (温)メルルサのレモンバター焼き (温)ほうれん草の豆乳煮 (冷)生野菜サラダ(茹で卵) (温)味噌汁 (温)海鮮しゅうまい 季節のフルーツ (冷)ジョア(プレーン)	(温)米飯 (温)鶏肉の梅肉焼き (温)炒り豆腐 (冷)しろ菜のおろし和え (温)味噌汁 (冷)冷奴 チーズケーキ (冷)牛乳	(温)米飯 (温)魚の塩こうじ焼き (温)ぜんまいの炒め煮 (冷)ツナマヨサラダ (温)味噌汁 (冷)ごま豆腐 季節のフルーツ (冷)ヨーグルト	(温)米飯 (温)ポークピカタ (温)京がんもの炊き合わせ (冷)しろなの和え物 (温)味噌汁 (温)春巻き 季節のフルーツ (冷)ジョア(プレーン)	(温)米飯 (冷)鰯の南蛮漬け(焼揚) (温)カレー風味煮 (冷)法蓮草のお浸し (温)味噌汁 (温)蒸ししゅうまい 季節のフルーツ (冷)牛乳	(温)牛丼 (温)蓮根のピリ辛炒め (冷)温泉卵 (温)味噌汁 (冷)冷奴 チーズケーキ (冷)ヨーグルト(ソフール)	(温)米飯 (温)メルルサの照焼き (温)白菜のとろみ煮 (冷)しらすの和え物 (温)かきたま汁 (温)春巻き 季節のフルーツ (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 (温)いんげんの甘辛炒め (温)味噌汁 季節のフルーツ(みかん)	(温)米飯 魚のポアレ グラタン トマト煮 (温)キャベツの野菜炒め (温)味噌汁 季節のフルーツ	(温)米飯 天ぷら 天つゆ お造り パック醤油 茶碗蒸し (冷)豆腐サラダ (温)味噌汁 季節のフルーツ	(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 (冷)もやしの生姜醤油和え (温)すまし汁 季節のフルーツ(みかん)	(温)うなぎ丼 酢の物 肉巻き (温)ひじきの煮物 (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)めかぶのわさび和え (温)味噌汁 季節のフルーツ	散らし寿司 パック醤油 炊き合わせ 茶碗蒸し (冷)さつまいもサラダ (温)すまし汁 季節のフルーツ

軟々菜(とろみ)

	令和07年01月19日(日)	令和07年01月20日(月)	令和07年01月21日(火)	令和07年01月22日(水)	令和07年01月23日(木)	令和07年01月24日(金)	令和07年01月25日(土)
朝	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)青梗菜おろしドレッシング和え (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)白菜のドレッシング和え (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (温)フロッキーのコンソメ煮 (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (温)ほうれん草のソテー (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)インゲンの和風和え (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 (冷)お浸し (冷)フルーツ
昼	(温)5分粥 (温)ムニエル (温)煮浸し (冷)ツナ和え (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)オイスター炒め (温)炒り豆腐 (冷)小松菜のおろし和え (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)魚の塩麴焼き (温)しろなの炒め物 (冷)白菜サラダ (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)そばろ煮 (温)白菜の煮物 (冷)ドレッシング和え (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)照焼きあんかけ (温)じゃが芋の煮物 (冷)法蓮草のマヨ和え (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)甘辛煮 (温)炒め物 (冷)和え物 (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)魚の照焼き (温)とろみ煮 (冷)和え物 (温)かきたま汁
夕	(温)5分粥 (温)チャンプルー (温)南瓜の煮物 (冷)サラダ	(温)5分粥 (温)蒸し魚のあんかけ (温)里芋の煮物 (冷)法蓮草のマヨ和え	(温)5分粥 (温)しぐれ煮 (温)青梗菜の煮浸し (冷)豆腐サラダ	(温)5分粥 (温)塩焼き (温)和風煮 (冷)サラダ	(温)5分粥 (温)鶏肉のチーズ焼き (温)和風煮 (冷)サラダ	(温)5分粥 (温)ムニエル (温)煮奴 (冷)サラダ	(温)5分粥 (温)オイスター炒め煮 (冷)春雨サラダ (冷)サツマイモサラダ

## ソフト食(A)

	令和07年01月19日(日)	令和07年01月20日(月)	令和07年01月21日(火)	令和07年01月22日(水)	令和07年01月23日(木)	令和07年01月24日(金)	令和07年01月25日(土)
朝	(温)粥ゼリー (温)みそ汁 (冷)ヨーグルト (冷)青梗菜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 (冷)白菜のドレッシング和え (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)ブロッコリーのコンソメ煮 (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)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)インゲンの和風和え (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 (温)スープ煮 (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 (冷)お浸し (冷)フルーツ (冷)たいみそ
昼	(温)粥ゼリー (温)塩焼き風 (冷)サウザンかけ (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)オイスター炒め煮 (冷)お浸し (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)魚の味噌あんかけ (冷)白菜サラダ (温)味噌汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)洋風煮込み (冷)ドレッシング和え (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)照焼き (冷)マヨかけ (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)和風あんかけ (冷)サウザンかけ (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)鱈のあんかけ (冷)和え物 (温)すまし汁 (冷)たいみそ
夕	(温)粥ゼリー (温)野菜炒め風 (温)南瓜の煮物 (冷)サラダ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)おでん風 (温)里芋の煮物 (冷)法蓮草のマヨかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)とりすき (温)青梗菜の煮浸し (冷)サラダ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)塩焼き風 (温)和風煮 (冷)サラダかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)ケチャップソースかけ (温)和風煮 (冷)サラダ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)中華あんかけ (温)温奴 (冷)サラダ(かけ) (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)オイスター炒め煮 (温)カリフラワーの煮物 (冷)和え物 (冷)たいみそ