

常食(A)

	令和07年01月26日(日)	令和07年01月27日(月)	令和07年01月28日(火)	令和07年01月29日(水)	令和07年01月30日(木)	令和07年01月31日(金)	令和07年02月01日(土)
朝	ロールパン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (温)インゲンのソテー (温)ゆで卵	食パン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (冷)ブロッコリーの和風和え (冷)チーズ	レーズンロール (冷)マーガリン (冷)牛乳 (温)青梗菜のソテー (冷)フルーツ	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)チーズ	ロールパン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (冷)大根のドレッシング和え (冷)フルーツ
昼	(温)米飯 (冷)揚鶏ポン酢 (温)南瓜の含め煮 (冷)小松菜の菜種和え (温)味噌汁	(温)米飯 (温)さばのおろし煮 (温)もやしのカレー炒め (冷)青梗菜のお浸し (温)味噌汁	(温)米飯 (冷)かつおのたたき (温)切干大根の炒り煮 (冷)しろ菜の昆布和え (温)味噌汁	(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)メルルー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)米飯 (温)天ぷら (温)天つゆ (冷)キャベツの梅肉和え (温)味噌汁
夕	(温)米飯 (温)あじの塩焼き (温)厚揚げ炒め (冷)しろ菜としめじのお浸し	(温)米飯 (温)酢豚(ピ上)★下味注 (温)小松菜の煮浸し (冷)大根の香味和え	(温)米飯 (温)鶏肉の治部煮風 (温)いんげんのバターソテー (冷)キャベツのしその実和え	(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)豚肉の味噌漬け焼 (温)小松菜の卵とじ (冷)マカロニサラダ

## OB食(A)

	令和07年01月26日(日)	令和07年01月27日(月)	令和07年01月28日(火)	令和07年01月29日(水)	令和07年01月30日(木)	令和07年01月31日(金)	令和07年02月01日(土)
朝	ロールパン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (温)インゲンのソテー (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)ブロッコリーの和風和え (冷)納豆 (温)味噌汁 季節のフルーツ	レーズンロール (冷)マーガリン (冷)牛乳 (温)青梗菜のソテー (温)スープ(ポターージュ) 季節のフルーツ	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)大根サラダ (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)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)スクランブルエッグ 季節のフルーツ	ロールパン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (冷)大根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 (冷)揚鶏ポン酢 (温)南瓜の含め煮 (冷)小松菜の菜種和え (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)さばのおろし煮 (温)もやしのカレー炒め (冷)青梗菜のお浸し (温)味噌汁 (冷)冷奴 季節のフルーツ (冷)牛乳	(温)米飯 (冷)かつおのたたき (温)切干大根の炒り煮 (冷)しろ菜の昆布和え (温)味噌汁 (温)蒸ししゅうまい 季節のフルーツ (冷)ヨーグルト	(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)春巻き チーズケーキ (冷)牛乳	(温)米飯 (温)メルー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(ソファール)	(温)米飯 (温)天ぷら (温)天つゆ (冷)キャベツの梅肉和え (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
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)厚揚げ炒め (温)みそ汁 季節のフルーツ	(温)米飯 魚のポアレ グラタン トマト煮 (冷)大根の香味和え (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 (温)いんげんのバターソテー (温)すまし汁 季節のフルーツ(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)きのこソテー (温)すまし汁 季節のフルーツ	(温)うなぎ丼 酢の物 肉巻き (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 ポークステーキ 付けあわせ ソース サラダ オムレツ (冷)カリフラワーの中華和え (温)すまし汁 季節のフルーツ(みかん)	散らし寿司 パック醤油 炊き合わせ 茶碗蒸し (温)小松菜の卵とじ (温)味噌汁(あさり) 季節のフルーツ

軟々菜(とろみ)

	令和07年01月26日(日)	令和07年01月27日(月)	令和07年01月28日(火)	令和07年01月29日(水)	令和07年01月30日(木)	令和07年01月31日(金)	令和07年02月01日(土)
朝	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (温)インゲンのソテー (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)白菜の和風和え (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (温)青梗菜のソテー (冷)フルーツ	(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 (冷)トレッシング和え (冷)フルーツ
昼	(温)5分粥 (温)豚肉中華あんかけ (温)南瓜の含め煮 (冷)お浸し (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)とろろかけ (温)里芋の煮物 (冷)カリフラワーのトレッシング和え (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)塩焼き (冷)さつま芋の甘煮 (冷)マヨ和え (温)味噌汁	(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)バサのムニエル (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)魚のあんかけ(野菜添え) (温)里芋の和風煮 (冷)チンゲン菜のマヨ和え (温)味噌汁
夕	(温)5分粥 (温)塩焼き (温)じゃが芋の煮物 (冷)ツナマヨ和え	(温)5分粥 (温)コンソメ煮 (温)南瓜の煮物 (冷)マヨ和え	(温)5分粥 (温)和風煮 (温)コンソメ煮 (冷)ツナ和え	(温)5分粥 (温)ケチャップ煮 (温)さつま芋の甘煮 (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)豚肉の味噌漬け焼 (温)小松菜のソテー (冷)キャベツのサラダ

## ソフト食(A)

	令和07年01月26日(日)	令和07年01月27日(月)	令和07年01月28日(火)	令和07年01月29日(水)	令和07年01月30日(木)	令和07年01月31日(金)	令和07年02月01日(土)
朝	(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)白菜の和風和え (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)青梗菜のソテー (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)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 (冷)ドレッシング和え (冷)フルーツ (冷)たいみそ
昼	(温)粥ゼリー (温)中華風煮 (冷)お浸し (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)鮭の照焼き風 (冷)カリフラワーのおろし和え (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)塩焼き風 (冷)マヨかけ (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(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)塩焼き風 (冷)チンゲンのマヨかけ (温)味噌汁 (冷)たいみそ
夕	(温)粥ゼリー (温)塩焼き風 (温)じゃが芋の煮物 (冷)ツナ和え (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)煮物 (温)南瓜の煮物 (冷)サラダ(マヨかけ) (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)和風煮 (温)コンソメ煮 (冷)和え物 (冷)たいみそ	(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)鶏の味噌漬け焼き (温)小松菜のソテー (冷)サラダ (冷)たいみそ