

常食(A)

	令和07年03月23日(日)	令和07年03月24日(月)	令和07年03月25日(火)	令和07年03月26日(水)	令和07年03月27日(木)	令和07年03月28日(金)	令和07年03月29日(土)
朝	ワッサン (冷)ママレード (冷)牛乳 (温)インゲンのソテー (冷)フルーツ	ロールパン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)チンゲン菜のドレッシング和え (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	レーズンロール (冷)マーガリン (冷)牛乳 (冷)ブロッコリーのツナサラダ (冷)フルーツ	小山パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)白菜のドレッシング和え (冷)チーズ	食パン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (温)ほうれん草ソテー (冷)チーズ	ワッサン (冷)ママレード (冷)牛乳 (冷)カリフラワーのおろしドレッシング和え (温)ゆで卵
昼	(温)米飯 (温)ポテトオムレツ (温)なすのなべしぎ (冷)カリフラワーの中華和え (温)すまし汁	(温)米飯 (冷)サーモンマリネ風(揚焼) (温)豆腐きのこあんかけ (温)コンソメスープ (冷)フルーツヨーグルト	(温)米飯 (温)鯖の塩焼き (温)高野の炊き合わせ (冷)白菜の甘酢和え (温)かきたま汁	(温)米飯 (温)肉団子の甘酢あんかけ(揚) (温)もやし炒め (冷)大根の香味和え (温)中華スープ	(温)米飯 (温)魚の照焼き (温)里芋のそぼろあんかけ (冷)カリフラワーのピクルス (温)味噌汁	(温)米飯 (温)焼肉風(キャベ一口) (温)ジャーマンポテト (冷)大根のごま和え (温)ワカメスープ	(温)米飯 (温)チキンカツ (温)いかと大根の煮物 (冷)生野菜サラダ (温)味噌汁
夕	(温)米飯 (温)赤魚の塩こうじ焼き (温)白菜の炒め煮 (冷)菜の花のフレンチ和え	(温)米飯 (温)豚肉の生姜焼き (温)インゲンの炒め物 (冷)大豆サラダ(大豆炊く)	(温)米飯 (温)鶏肉のタルタルソースかけ (温)南瓜のミルク煮 (冷)胡瓜のごま和え	(温)米飯 (温)メルルサの煮付け (温)茶碗蒸し (冷)ほうれん草の胡麻ドレ和え	(温)米飯 (温)ボルシチ風(シチュー皿) (温)野菜のソテー (冷)豆腐サラダ	(温)米飯 (温)たらのチリソースかけ (温)炒り豆腐 (冷)ひじきサラダ(だしで炊く)	(温)米飯 (温)鯖の西京焼き (温)厚揚げとコンニャクの炊き合わせ (冷)白菜のゆかり和え

OB食(A)

	令和07年03月23日(日)	令和07年03月24日(月)	令和07年03月25日(火)	令和07年03月26日(水)	令和07年03月27日(木)	令和07年03月28日(金)	令和07年03月29日(土)
朝	ワッサン (冷)ママレード (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)チンゲン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)キャベツのコンソメ煮 (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 (冷)ブロッコリーのツナサラダ (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)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)ほうれん草ソテー (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)カリフラワーのおろしドレッシング和え (温)スープ(パンプキン) 季節のフルーツ
昼	(温)米飯 (温)ポテトオムレツ (温)なすのなべしぎ (冷)カリフラワーの中華和え (温)すまし汁 (温)海鮮しゅうまい ロールケーキ (冷)ジョア(プレーン)	(温)米飯 (冷)サーモンマリネ風(揚焼) (温)豆腐きのこあんかけ (冷)フルーツヨーグルト (温)コンソメスープ (温)春巻き (冷)牛乳	(温)米飯 (温)鯖の塩焼き (温)高野の炊き合わせ (冷)白菜の甘酢和え (温)かきたま汁 (冷)ごま豆腐 季節のフルーツ (冷)ヨーグルト	(温)米飯 (温)肉団子の甘酢あんかけ(揚) (温)もやし炒め (冷)大根の香味和え (温)中華スープ (温)海鮮しゅうまい ロールケーキ (冷)ジョア(プレーン)	(温)米飯 (温)魚の照焼き (温)里芋のそぼろあんかけ (冷)カリフラワーのピクルス (温)味噌汁 (冷)冷奴 季節のフルーツ (冷)牛乳	(温)米飯 (温)焼肉風(キャベ一口) (温)ジャーマンポテト (冷)ごま和え (温)ワカメスープ (温)春巻き 季節のフルーツ (冷)ヨーグルト(ソファール)	(温)米飯 (温)チキンカツ (温)いかと大根の煮物 (冷)生野菜サラダ (温)味噌汁 (温)蒸しゅうまい 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 (冷)菜の花のフレンチ和え (温)味噌汁 季節のフルーツ(はっさく)	(温)米飯 魚のポアレ グラタン トマト煮 (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 天ぷら 天つゆ お造り パック醤油 茶碗蒸し (冷)胡瓜のごま和え (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)和え物 (温)味噌汁 季節のフルーツ(はっさく)	(温)うなぎ丼 酢の物 肉巻き (温)野菜のソテー (温)味噌汁(あさり) 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)おくらとひじきの和え物 (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)白菜のゆかり和え (温)すまし汁 季節のフルーツ

軟々菜(とろみ)

	令和07年03月23日(日)	令和07年03月24日(月)	令和07年03月25日(火)	令和07年03月26日(水)	令和07年03月27日(木)	令和07年03月28日(金)	令和07年03月29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)チンゲン菜の和え物 (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (温)キャベツのスープ煮 (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	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)白菜のお浸し (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)カリフラワーおろしドレッシング和え (冷)フルーツ
昼	(温)5分粥 (温)ポークソテー (温)じゃが芋の煮物 (冷)小松菜の和え物 (温)すまし汁	(温)5分粥 (温)ムニエル(幼児あんなし) (温)ポパイソテー (温)コンソメスープ (冷)フルーツヨーグルト	(温)5分粥 (温)魚の塩焼き (温)青菜の煮物 (冷)お浸し (温)かきたま汁	(温)5分粥 (温)豚肉のトマト煮 (温)さつま芋の甘煮 (冷)キャベツの和え物 (温)中華スープ	(温)5分粥 (温)魚の照焼き (温)煮浸し (冷)カリフラワーのドレッシング和え (温)味噌汁	(温)5分粥 【温】(温)焼肉風(たれかける) (温)和風煮 (冷)マヨ和え (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)ポークソテー (温)和風煮 (冷)サラダ (温)味噌汁
夕	(温)5分粥 (温)魚の塩麴蒸し (温)白菜の煮物 (冷)菜の花のマヨ和え	(温)5分粥 (温)和風煮 (温)インゲンの炒め物 (冷)パンプキンサラダ	(温)5分粥 (温)鶏肉のマヨネーズソースかけ (温)小松菜の煮浸し (冷)カリフラワーのサラダ	(温)5分粥 (温)魚の煮付け (温)茶碗蒸し (冷)ほうれん草のサラダ	(温)5分粥 (温)ポトフ (温)野菜のソテー (冷)春雨サラダ	(温)5分粥 (温)魚の中華あんかけ (温)炒り豆腐 (冷)さつま芋の甘煮	(温)5分粥 (温)西京マヨ焼(だしあん) (温)はんぺんの煮物 (冷)白菜の和え物

## ソフト食(A)

	令和07年03月23日(日)	令和07年03月24日(月)	令和07年03月25日(火)	令和07年03月26日(水)	令和07年03月27日(木)	令和07年03月28日(金)	令和07年03月29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)チンゲン菜の和え物 (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 (温)キャベツのスープ煮 (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	(温)粥ゼリー (温)みそ汁 (冷)ヨーグルト (冷)白菜のお浸し (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)ほうれん草ソテー (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)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
昼	(温)粥ゼリー (温)ポークソテー (冷)小松菜の和え物 (温)すまし汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)中華あんかけ (冷)大根サラダ (温)コンソメスープ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)焼き魚(銀あん) (冷)お浸し (温)すまし汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)生姜焼き風 (冷)和え物 (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)ほきの照焼き (冷)ドレッシング和え (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)焼肉風 (冷)マヨかけ (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)肉野菜炒め風 (冷)サラダ(マヨかけ) (温)みそ汁 (冷)たいみそ
夕	(温)粥ゼリー (温)銀あんかけ (温)白菜の煮物 (冷)菜の花のマヨかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)生姜焼き風 (温)インゲンの炒め物 (冷)マヨかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)鶏肉の和風あんかけ (温)小松菜の煮浸し (冷)カリフラワーのサラダ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)煮魚 (温)煮奴 (冷)マヨかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)洋風煮込み (温)野菜のソテー (冷)香味和え (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)野菜あんかけ (温)炒り豆腐 (冷)サラダ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)マヨソースかけ (温)はんぺんの煮物 (冷)白菜の和え物 (冷)たいみそ