

## 常食(A)

	令和04年10月09日(日)	令和04年10月10日(月)	令和04年10月11日(火)	令和04年10月12日(水)	令和04年10月13日(木)	令和04年10月14日(金)	令和04年10月15日(土)
朝	バターロール (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)青梗菜のドレッシング和え (温)ゆで卵	ワッサン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (冷)おろし和え (冷)フルーツ (冷)チーズ	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)カリフラワーのサラダ (冷)フルーツ	レーズンロール (冷)マーガリン (冷)牛乳 (冷)菜種和え (冷)フルーツ	バターロール (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (温)インゲンのソテー (冷)チーズ	小山パン (冷)ママレード (冷)牛乳 (冷)法蓮草の和風和え (冷)フルーツ	食パン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (温)カリフラワーのコンソメ煮 (温)ゆで卵
昼	(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)魚のマスタードソースかけ (温)青梗菜の炒め物 (冷)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)塩昆布和え (温)すまし汁	(温)米飯 (温)肉じゃが (温)青菜の炒め物 (冷)香り和え (温)味噌汁
夕	(温)米飯 (温)鶏肉の治部煮風 (温)バターソテー (冷)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)赤魚の香り蒸し (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)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)白菜の胡麻ドレ和え	(温)米飯 (温)鶏肉のママレード煮 (温)コンソメソテー (冷)ピーナッツ和え	(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

## 軟々菜・とろみ

	令和04年10月09日(日)	令和04年10月10日(月)	令和04年10月11日(火)	令和04年10月12日(水)	令和04年10月13日(木)	令和04年10月14日(金)	令和04年10月15日(土)
朝	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)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)おろし和え (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)カリフラワーのサラダ (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)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)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)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
昼	(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)ムニエル (温)煮浸し (冷)パンプキンサラダ (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)そぼろ豆腐 (温)ビーフンのチャブチェ (冷)サラダ (温)赤だし	(温)5分粥 (温)みりん焼き (温)煮奴 (冷)小松菜のマヨ和え (温)すまし汁	(温)5分粥 (温)肉じゃが (温)ソテー (冷)白菜の和え物 (温)味噌汁
夕	(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 (冷)マヨ和え (温)さつま芋の甘煮	(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)お浸し	(温)5分粥 (温)ムニエル (温)さつま芋の煮物 (冷)豆腐のおろしドレかけ	(温)5分粥 (温)コンソメ煮 (温)ソテー (冷)マヨ和え	(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

## ソフト食(A)

	令和04年10月09日(日)	令和04年10月10日(月)	令和04年10月11日(火)	令和04年10月12日(水)	令和04年10月13日(木)	令和04年10月14日(金)	令和04年10月15日(土)
朝	(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	(温)粥ゼリー (温)みそ汁 (冷)ヨーグルト (冷)おろし和え (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)カリフラワーのサラダ (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)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)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)法蓮草の和風和え (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)カリフラワーのコンソメ煮 (冷)フルーツ (冷)たいみそ
昼	(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)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)マヨかけ (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
夕	(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)お浸し (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)塩焼き風 (温)さつま芋の甘煮 (冷)マヨかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)コンソメ煮 (温)ソテー (冷)サウザンがけ (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

## OB食(A)

	令和04年10月09日(日)	令和04年10月10日(月)	令和04年10月11日(火)	令和04年10月12日(水)	令和04年10月13日(木)	令和04年10月14日(金)	令和04年10月15日(土)
朝	ホットドック (冷)牛乳 (冷)青梗菜のドレッシング和え (温)スープ 季節のフルーツ	(温)米飯 (冷)ふりかけ (冷)ヨーグルト (冷)おろし和え (冷)納豆 (温)味噌汁 季節のフルーツ	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)カリフラワーのサラダ (温)スープ 季節のフルーツ	レーズンロール (冷)マーガリン (冷)牛乳 (冷)菜種和え (温)スクランブルエッグ 季節のフルーツ	(温)米飯 (冷)ふりかけ (冷)ヨーグルト (温)ソテー (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 (冷)法蓮草の和風和え (温)スクランブルエッグ 季節のフルーツ	食パン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (温)コンソメ煮 (温)スープ 季節のフルーツ
昼	(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)春巻き 季節のフルーツ (冷)ジョア(マスカット)	(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)温泉卵 季節のフルーツ (冷)牛乳	(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 季節のフルーツ (冷)ヨーグルト	(温)米飯 (温)魚のマスタードソースかけ (温)青梗菜の炒め物 (冷)松前サラダ (温)味噌汁 (温)春巻き 季節のフルーツ (冷)ジョア(いちご)	(温)親子丼 (温)しらたきのチャブチェ風 (冷)もずく酢 (温)赤だし (冷)冷奴 季節のフルーツ (冷)牛乳	(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 (温)蒸ししゅうまい 季節のフルーツ (冷)ヨーグルト(ソファール)	(温)米飯 (温)肉じゃが (温)青菜の炒め物 (冷)香り和え (温)味噌汁 (冷)温泉卵 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)バターソテー (温)すまし汁 季節のフルーツ	(温)チャーハン 魚のポアレ グラタン トマト煮 (冷)大豆サラダ(大豆炊く) (温)味噌汁 季節のフルーツ	(温)米飯 天ぷら 天つゆ お造り 茶碗蒸し (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 付け合わせ ソース サラダ オムレツ (温)なすの炒め物 (温)すまし汁 季節のフルーツ	(温)うなぎ丼 酢の物 肉巻き (冷)白菜の胡麻ドレ和え (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)ピーナッツ和え (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)ごま和え (温)味噌汁 季節のフルーツ