

## 常食(A)

	令和05年02月05日(日)	令和05年02月06日(月)	令和05年02月07日(火)	令和05年02月08日(水)	令和05年02月09日(木)	令和05年02月10日(金)	令和05年02月11日(土)
朝	ロールパン (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	ワッサン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (冷)白菜のドレッシング和え (冷)フルーツ (冷)チーズ	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (温)ブロッコリーのスープ煮 (冷)フルーツ	レーズンロール (冷)マーガリン (冷)牛乳 (冷)大根のドレッシング和え (冷)チーズ	ロールパン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (冷)インゲンの和風和え (温)ゆで卵	小山パン (冷)ママレード (冷)牛乳 (温)キャベツのソテー (冷)フルーツ	食パン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (冷)ブロッコリーのドレ和え (冷)フルーツ
昼	(温)米飯 (温)ひらすのレモンバター焼き (温)白菜の豆乳煮 (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)卵サラダ (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)鮭の南蛮漬け(焼揚) (温)カレー風味煮 (冷)法蓮草のお浸し (温)味噌汁	(温)牛丼 (温)蓮根のピリ辛炒め (冷)温泉卵 (温)味噌汁	(温)米飯 (温)しいらの照焼き (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)甘辛炒め (冷)大根のポン酢和え	(温)米飯 (温)おでん (温)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)鱈の塩焼き (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05年02月05日(日)	令和05年02月06日(月)	令和05年02月07日(火)	令和05年02月08日(水)	令和05年02月09日(木)	令和05年02月10日(金)	令和05年02月11日(土)
朝	ホットドック (冷)牛乳 (冷)青梗菜のおろしドレッシング和え (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)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)いちごジャム (冷)牛乳 (温)フロコリーのスープ煮 (温)スクランブルエッグ 季節のフルーツ	レーズンロール (冷)マーガリン (冷)牛乳 (冷)大根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)インゲンの和風和え (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)キャベツのソテー (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 (冷)フロコリーのドレ和え (温)スープ 季節のフルーツ
昼	(温)米飯 (温)ひらすのレモンバター焼き (温)白菜の豆乳煮 (冷)生野菜サラダ(茹で卵) (温)味噌汁 (冷)冷奴 季節のフルーツ (冷)ジョア(マスカット)	(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)海鮮しゅうまい 季節のフルーツ (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)卵サラダ (温)味噌汁 (冷)冷奴 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(いちご)	(温)米飯 (冷)鰯の南蛮漬け(焼揚) (温)カレー風味煮 (冷)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 (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)しいらの照焼き (温)白菜のとろみ煮 (冷)しらすの和え物 (温)かきたま汁 (冷)冷奴 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)大根のポン酢和え (温)味噌汁 季節のフルーツ	(温)米飯 魚のポアレ グラタン トマト煮 (温)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 茶碗蒸し (温)青梗菜の煮浸し (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	(温)うなぎ丼 酢の物 肉巻き (冷)花野菜サラダ (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 (温)煮豆 (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 (温)青梗菜の炒め物 (温)すまし汁 季節のフルーツ

## 軟々菜・とろみ

	令和05年02月05日(日)	令和05年02月06日(月)	令和05年02月07日(火)	令和05年02月08日(水)	令和05年02月09日(木)	令和05年02月10日(金)	令和05年02月11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)ブロッコリーのスープ煮 (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)大根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 (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)キャベツのソテー (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)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05年02月05日(日)	令和05年02月06日(月)	令和05年02月07日(火)	令和05年02月08日(水)	令和05年02月09日(木)	令和05年02月10日(金)	令和05年02月11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)大根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 (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)キャベツのソテー (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)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)みそ汁 (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)味噌汁 (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