

常食(A)

	令和05年12月03日(日)	令和05年12月04日(月)	令和05年12月05日(火)	令和05年12月06日(水)	令和05年12月07日(木)	令和05年12月08日(金)	令和05年12月09日(土)
朝	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)チーズ	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)大根サラダ (温)ゆで卵	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ドレッシング和え (冷)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 (冷)フルーツ	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (温)インゲンのソテー (冷)チーズ	ワッサン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (冷)法蓮草とツナの和風ドレ和え (温)ゆで卵	ロールパン (冷)ママレード (冷)牛乳 (冷)大根サラダ (冷)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)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)いちご	(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)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)胡瓜の塩昆布和え (温)すまし汁	(温)米飯 (温)肉じゃが (温)青梗菜と卵の炒め物 (冷)白菜の香りและ (温)味噌汁
夕	(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)白身フライ (温)大根のそぼろあんかけ (冷)白菜の胡麻ドレッシング和え	(温)米飯 (温)鶏肉のママレード煮 (温)ブロッコリーのコンソメソテー (冷)キャベツのピーナッツ和え	(温)米飯 (温)鯖の塩焼き (温)うの花炒り (冷)小松菜のごま和え

OB食(A)

	令和05年12月03日(日)	令和05年12月04日(月)	令和05年12月05日(火)	令和05年12月06日(水)	令和05年12月07日(木)	令和05年12月08日(金)	令和05年12月09日(土)
朝	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)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)大根サラダ (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 (冷)カリフラワーのおろしドレッシング和え (温)スープ(ポタージュ) 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 (温)インゲンのソテー (冷)納豆 (温)味噌汁 季節のフルーツ	ワッサン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (冷)法蓮草とツナの和風ドレ和え (温)スクランブルエッグ 季節のフルーツ	ロールパン (冷)ママレード (冷)牛乳 (冷)大根サラダ (温)スープ(パンプキン) 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)冷奴 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 (冷)いちご (冷)ヨーグルト	(温)米飯 (温)魚のマスタートソースかけ (温)青梗菜の炒め物 (冷)白菜の松前サラダ (温)味噌汁 (温)蒸ししゅうまい 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)ごま豆腐 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)春巻き 季節のフルーツ (冷)ヨーグルト(ソフール)	(温)米飯 (温)肉じゃが (温)青梗菜と卵の炒め物 (冷)白菜の香りและ (温)味噌汁 (冷)冷奴 ケーキ (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)いんげんのバターソテー (温)すまし汁 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 (温)大根の煮物 (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 (温)なすの炒め物 (温)すまし汁 (冷)フルーツ(柿)	(温)うなぎ丼 酢の物 肉巻き (温)大根のそぼろあんかけ (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 (温)ブロッコリーのコンソメソテー (温)味噌汁 (冷)フルーツ(柿)	散らし寿司 パック醤油 炊き合わせ 茶碗蒸し (冷)小松菜のごま和え (温)味噌汁 季節のフルーツ

軟々菜(とろみ)

	令和05年12月03日(日)	令和05年12月04日(月)	令和05年12月05日(火)	令和05年12月06日(水)	令和05年12月07日(木)	令和05年12月08日(金)	令和05年12月09日(土)
朝	(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)コンソメ煮 (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)法蓮草の和風ドレッシング和え (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)大根の和え物 (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 (冷)ゼリー	(温)5分粥 (温)ホキのムニエル (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)そぼろ豆腐 (温)ビーフンのチャプチェ (冷)サラダ (温)赤だし	(温)5分粥 (温)鯖のみりん焼き (温)煮奴 (冷)小松菜の和え物 (温)すまし汁	(温)5分粥 (温)肉じゃが (温)青梗菜のソテー (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)小松菜のお浸し	(温)5分粥 (温)バサのムニエル (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)ブロッコリーのソテー (冷)キャベツのマヨネーズ和え	(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05年12月03日(日)	令和05年12月04日(月)	令和05年12月05日(火)	令和05年12月06日(水)	令和05年12月07日(木)	令和05年12月08日(金)	令和05年12月09日(土)
朝	(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 (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)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 (冷)大根の和え物 (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 (冷)ゼリー	(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)小松菜のお浸し (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)塩焼き風 (温)さつま芋の甘煮 (冷)サウザンかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)コンソメ煮 (温)ブロッコリーのソテー (冷)キャベツのドレッシングかけ (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