

常食(A)

	令和07年03月09日(日)	令和07年03月10日(月)	令和07年03月11日(火)	令和07年03月12日(水)	令和07年03月13日(木)	令和07年03月14日(金)	令和07年03月15日(土)
朝	ワッサン (冷)ママレード (冷)牛乳 (冷)フロコリーのドレッシング和え (冷)フルーツ	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)フロコリーの和風和え (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
昼	(温)米飯 (温)メルルサの照焼き (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	(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
夕	(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	(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(ヒ上)★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

OB食(A)

	令和07年03月09日(日)	令和07年03月10日(月)	令和07年03月11日(火)	令和07年03月12日(水)	令和07年03月13日(木)	令和07年03月14日(金)	令和07年03月15日(土)
朝	ワッサン (冷)ママレード (冷)牛乳 (冷)ブロッコリーのドレッシング和え (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 (温)インゲンのソテー (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 (冷)ブロッコリーの和風和え (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 (温)青梗菜のソテー (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)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)スクランブルエッグ 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(パンプキン) 季節のフルーツ
昼	(温)米飯 (温)メルルサの照焼き (温)白菜のとろみ煮 (冷)しらすの和え物 (温)かきたま汁 (温)春巻き 季節のフルーツ (冷)ジョア(プレーン)	(温)米飯 (冷)揚鶏ボン酢 (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)牛乳	(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)ヨーグルト	(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)ジョア(プレーン)	(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)春巻き チーズケーキ (冷)ヨーグルト(ソフール)	(温)米飯 (温)メルル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
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)さつまいもサラダ (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 (温)厚揚げ炒め (温)みそ汁 季節のフルーツ	(温)米飯 天ぶら 天つゆ お造り パック醤油 茶碗蒸し (冷)大根の香味和え (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 (温)いんげんのバターソテー (温)すまし汁 季節のフルーツ(はっさく)	(温)うなぎ丼 酢の物 肉巻き (温)きのこソテー (温)すまし汁 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)大根の煮物 (温)味噌汁(あさり) 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)カリフラワーの中華和え (温)すまし汁 季節のフルーツ(はっさく)

軟々菜(とろみ)

	令和07年03月09日(日)	令和07年03月10日(月)	令和07年03月11日(火)	令和07年03月12日(水)	令和07年03月13日(木)	令和07年03月14日(金)	令和07年03月15日(土)
朝	(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 (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
昼	(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	(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)カリフラワーのドレッシング和え (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
夕	(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	(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

ソフト食(A)

	令和07年03月09日(日)	令和07年03月10日(月)	令和07年03月11日(火)	令和07年03月12日(水)	令和07年03月13日(木)	令和07年03月14日(金)	令和07年03月15日(土)
朝	(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 (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
昼	(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	(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)鰯の照焼き風 (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
夕	(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	(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