

常食(A)

	令和07年07月06日(日)	令和07年07月07日(月)	令和07年07月08日(火)	令和07年07月09日(水)	令和07年07月10日(木)	令和07年07月11日(金)	令和07年07月12日(土)
朝	小山パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)インゲンの和風和え (冷)フルーツ	ロールパン (冷)マーマレード (冷)牛乳 (温)白菜のソテー (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)チーズ	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 (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 (冷)チーズ	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)ゆで卵	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
昼	(温)米飯 (冷)鰯の南蛮漬け(焼揚) (温)ポテトのカレー風味煮 (冷)法蓮草のお浸し (温)味噌汁	(冷)七夕素麺 (冷)麺つゆ80 (温)松風焼き(2切れ) (冷)西瓜	(温)牛丼(麦) (温)蓮根のピリ辛炒め (冷)温泉卵 (温)味噌汁	(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)ひらすのラビコットソース (温)切干大根の炒り煮 (冷)しろなの昆布和え (温)味噌汁
夕	(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)ハンバーグ(備蓄) (温)卵の花 (冷)しろ菜のツナ和え	(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	(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 (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

OB食(A)

	令和07年07月06日(日)	令和07年07月07日(月)	令和07年07月08日(火)	令和07年07月09日(水)	令和07年07月10日(木)	令和07年07月11日(金)	令和07年07月12日(土)
朝	小山パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)インゲンの和風和え (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)白菜のソテー (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 (温)キャベツのコンソメ煮 (温)スープ(ポタージュ) 季節のフルーツ	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)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	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 (温)青梗菜のソテー (温)スープ(パンプキン) 季節のフルーツ
昼	(温)米飯 (冷)鰯の南蛮漬け(焼揚) (温)カレー風味煮 (冷)法蓮草のお浸し (温)味噌汁 (温)蒸ししゅうまい 季節のフルーツ (冷)ジョア(プレーン)	(冷)七夕素麺 (冷)麺つゆ80 (温)松風焼き(2切れ) (温)春巻き (冷)西瓜 (冷)牛乳	(温)牛丼(麦) (温)蓮根のピリ辛炒め (冷)温泉卵 (温)味噌汁 (冷)冷奴 イチゴモンブラン (冷)ヨーグルト	(温)米飯 (温)メルルサの照焼き (温)白菜のトロみ煮 (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)揚鶏ポン酢 (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(ソファール)	(温)米飯 (冷)ラビコットソース (温)切干大根の炒り煮 (冷)昆布和え (温)味噌汁 (温)蒸ししゅうまい 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 (温)ひじきの煮物 (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)卵の花 (温)味噌汁 季節のフルーツ	(温)米飯 天ぶら 天つゆ うざく 茶碗蒸し (冷)めかぶのわさび和え (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)青梗菜の炒め物 (温)すまし汁 季節のフルーツ(GLDキウイ)	(温)うなぎ丼 酢の物 肉巻き (冷)しろ菜としめじのお浸し (温)みそ汁 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)小松菜の煮浸し (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)キャベツのしその実和え (温)すまし汁 季節のフルーツ(GLDキウイ)

軟々菜(とろみ)

	令和07年07月06日(日)	令和07年07月07日(月)	令和07年07月08日(火)	令和07年07月09日(水)	令和07年07月10日(木)	令和07年07月11日(金)	令和07年07月12日(土)
朝	(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)白菜のソテー (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 (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
昼	(温)5分粥 (温)照焼きあんかけ (温)じゃが芋の煮物 (冷)法蓮草のマヨ和え (温)味噌汁	(温)あんかけうどん(10分炊) (温)和風とろみ煮(メイン皿) (温)冬瓜のくず煮 (冷)和菓子風ムース	(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	(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)焼魚のあんかけ (冷)さつま芋の甘煮 (冷)マヨ和え (温)味噌汁
夕	(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)和風煮 (温)煮奴 (冷)マヨ和え	(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	(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

ソフト食(A)

	令和07年07月06日(日)	令和07年07月07日(月)	令和07年07月08日(火)	令和07年07月09日(水)	令和07年07月10日(木)	令和07年07月11日(金)	令和07年07月12日(土)
朝	(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)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 (温)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 (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
昼	(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)白味噌かけ (冷)サラダ (温)すまし汁 (冷)和菓子風ムース (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)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)鰯のあんかけ (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)野菜あんかけ (冷)マヨかけ (温)みそ汁 (冷)たいみそ
夕	(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)ポークソテー (温)煮物 (冷)お浸し (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	(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)お浸し (冷)たいみそ