

常食(A)

	令和07年07月13日(日)	令和07年07月14日(月)	令和07年07月15日(火)	令和07年07月16日(水)	令和07年07月17日(木)	令和07年07月18日(金)	令和07年07月19日(土)
朝	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)大根サラダ (冷)チーズ	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)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	レーズンロール (冷)マーガリン (冷)牛乳 (冷)カリフラワーのサラダ (冷)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)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)ブラウンシチュー(味確) (温)ポパイソテー (冷)レタスサラダ (冷)フルーツヨーグルト	(温)米飯 (温)メルルサ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)親子丼(麦) (温)しらたきのチャプチェ風 (冷)もずく酢 (温)赤だし	(温)米飯 (冷)鰻の湯引き (温)高野豆腐含め煮 (温)冬瓜の水晶煮(あん固め) (温)すまし汁 (冷)フルーツ	(温)炊き込み麦御飯(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)肉じゃが(備蓄) (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 (冷)蒸し鶏の中華ダレ (温)厚揚げの味噌炒め (冷)小松菜の和え物	(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)キャベツの炒め煮 (冷)小松菜のごま和え

OB食(A)

	令和07年07月13日(日)	令和07年07月14日(月)	令和07年07月15日(火)	令和07年07月16日(水)	令和07年07月17日(木)	令和07年07月18日(金)	令和07年07月19日(土)
朝	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)大根サラダ (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)カリフラワーのおろしドレッシング和え (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)キャベツのコンソメ煮 (温)スープ(ポタージュ) 季節のフルーツ	食パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (温)インゲンのソテー (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)カリフラワーのサラダ (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)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)ジョア(プレーン)	(温)米飯 (温)ブラウンシチュー(味確) (温)ポパイソテー (冷)レタスサラダ (温)春巻き (冷)フルーツヨーグルト (冷)牛乳	(温)米飯 (温)メルルサ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)ヨーグルト	(温)親子丼(麦) (温)しらたきのチャプチェ風 (冷)もずく酢 (温)赤だし (温)春巻き 季節のフルーツ (冷)ジョア(プレーン)	(温)米飯 (冷)鰻の湯引き (温)含め煮 (温)水晶煮(あん固め) (温)すまし汁 (冷)西瓜 (温)海鮮しゅうまい (冷)牛乳	(温)炊き込み麦御飯(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 (冷)冷奴 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)青梗菜と卵の炒め物 (冷)白菜の香りและ (温)味噌汁 (冷)ごま豆腐 季節のフルーツ (冷)ヨーグルト
タ	(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)きのこソテー (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)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 天ぶら 天つゆ うざく 茶碗蒸し (温)なすの炒め物 (温)すまし汁 季節のフルーツ(GLDキウイ)	(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)白菜の胡麻ドレッシング和え (温)味噌汁(あさり) 季節のフルーツ	(温)うなぎ丼 酢の物 肉巻き (温)厚揚げの味噌炒め (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)ブロッコリーのコンソメソテー (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)小松菜のごま和え (温)味噌汁 季節のフルーツ(GLDキウイ)

軟々菜(とろみ)

	令和07年07月13日(日)	令和07年07月14日(月)	令和07年07月15日(火)	令和07年07月16日(水)	令和07年07月17日(木)	令和07年07月18日(金)	令和07年07月19日(土)
朝	(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	(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)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)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)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)パサのムニエル (温)青梗菜の煮浸し (冷)パンプキンサラダ (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)そばろ豆腐 (温)ビーフンのチャプチェ (冷)サラダ (温)赤だし	(温)5分粥 (温)おろし煮(人参添え) (温)含め煮 (冷)水晶煮(あん固め) (温)すまし汁 (冷)ゼリー	(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)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	(温)5分粥 (温)カレイのムニエル (温)じゃが芋の煮物 (冷)豆腐のおろしドレかけ	(温)5分粥 (温)味噌煮 (温)豆腐のあんかけ (冷)マヨ和え	(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)さつま芋の甘煮 (冷)ほうれん草のサラダ

ソフト食(A)

	令和07年07月13日(日)	令和07年07月14日(月)	令和07年07月15日(火)	令和07年07月16日(水)	令和07年07月17日(木)	令和07年07月18日(金)	令和07年07月19日(土)
朝	(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)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)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)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)ミキ粥ゼリー (温)中華あんかけ (冷)水晶煮(あん固め) (温)すまし汁 (冷)ゼリー	(温)全粥 (温)煮つけ (冷)お浸し (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)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)じゃが芋の煮物 (冷)サウザンがけ (冷)たいみそ	(温)ミキ粥ゼリー (温)味噌煮 (温)煮物 (冷)マヨかけ (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