

常食(A)

	令和08年01月11日(日)	令和08年01月12日(月)	令和08年01月13日(火)	令和08年01月14日(水)	令和08年01月15日(木)	令和08年01月16日(金)	令和08年01月17日(土)
朝	ワッサン (冷)ママレード (冷)牛乳 (温)インゲンのソテー (冷)フルーツ	ロールパン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)チンゲン菜のドレッシング和え (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	レーズンロール (冷)マーガリン (冷)牛乳 (冷)ブロッコリーのツナサラダ (冷)フルーツ	食パン (冷)ママレード (冷)牛乳 (温)キャベツのソテー (温)ゆで卵	小山パン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)白菜のドレッシング和え (冷)フルーツ	食パン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (温)ほうれん草ソテー (冷)チーズ
昼	(温)米飯 (温)ポテトオムレツ (温)なすのなべしぎ (冷)カリフラワーの中華和え (温)すまし汁	(温)米飯 (冷)ひらすのマリネ風(揚焼) (温)豆腐きのこあんかけ (温)コンソメスープ (冷)フルーツヨーグルト	(温)米飯 (温)鯖の塩焼き (温)高野の炊き合わせ (冷)白菜の甘酢和え (温)かきたま汁	(温)米飯 (温)肉団子の甘酢あんかけ(揚) (温)もやし炒め (冷)大根の香味和え (温)中華スープ	(温)赤飯 (温)豆腐ステーキ (温)卵とじ (冷)青梗菜の生姜醤油和え (温)すまし汁	(温)米飯 (温)魚の照焼き (温)里芋のそぼろあんかけ (冷)カリフラワーのピクルス (温)味噌汁	(温)米飯 (温)焼肉風(キャベロー口) (温)ジャーマンポテト (冷)大根のごま和え (温)ワカメスープ
夕	(温)米飯 (温)赤魚の塩こうじ焼き (温)白菜の炒め煮 (冷)菜の花のフレンチ和え	(温)米飯 (温)豚肉の生姜焼き (温)インゲンの炒め物 (冷)大豆サラダ(大豆炊く)	(温)米飯 (温)鶏肉のタルタルソースかけ (温)南瓜のミルク煮 (冷)胡瓜のごま和え	(温)米飯 (温)メルルサの煮付け (温)茶碗蒸し (冷)ほうれん草の胡麻ドレ和え	(温)米飯 (温)赤魚の香り蒸し (温)大根のそぼろ炒め (冷)菜の花の酢味噌和え	(温)米飯 (温)ポトフ (温)野菜のソテー (冷)豆腐サラダ	(温)米飯 (温)たらのチリソースかけ (温)炒り豆腐 (冷)ひじきサラダ(だしで炊く)

軟々菜(とろみ)

	令和08年01月11日(日)	令和08年01月12日(月)	令和08年01月13日(火)	令和08年01月14日(水)	令和08年01月15日(木)	令和08年01月16日(金)	令和08年01月17日(土)
朝	(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)チンゲン菜の和え物 (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (温)キャベツのスープ煮 (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)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)白菜のお浸し (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (温)ほうれん草のソテー (冷)フルーツ
昼	(温)5分粥 (温)ポークソテー (温)じゃが芋の煮物 (冷)小松菜の和え物 (温)すまし汁	(温)5分粥 (温)ムニエル(幼児あんなし) (温)ポパイソテー (温)コンソメスープ (冷)フルーツヨーグルト	(温)5分粥 (温)魚の塩焼き (温)青菜の煮物 (冷)お浸し (温)かきたま汁	(温)5分粥 (温)豚肉のトマト煮 (温)さつま芋の甘煮 (冷)キャベツの和え物 (温)中華スープ	(温)5分粥 (温)豆腐のくず煮 (温)卵とじ (冷)青梗菜のお浸し (温)すまし汁	(温)5分粥 (温)魚の照焼き (温)煮浸し (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)焼肉風 (温)和風煮 (冷)マヨ和え (温)味噌汁
夕	(温)5分粥 (温)魚の塩麴蒸し (温)白菜の煮物 (冷)菜の花のマヨ和え	(温)5分粥 (温)和風煮 (温)インゲンの炒め物 (冷)パンプキンサラダ	(温)5分粥 (温)鶏肉のマヨネーズソースかけ (温)小松菜の煮浸し (冷)カリフラワーのサラダ	(温)5分粥 (温)魚の煮付け (温)茶碗蒸し (冷)ほうれん草のサラダ	(温)5分粥 (温)魚のあんかけ(野菜添え) (温)じゃが芋の煮物 (冷)マヨ和え	(温)5分粥 (温)ポトフ (温)野菜のソテー (冷)春雨サラダ	(温)5分粥 (温)魚の中華あんかけ (温)炒り豆腐 (冷)さつま芋の甘煮

ソフト食(A)

	令和08年01月11日(日)	令和08年01月12日(月)	令和08年01月13日(火)	令和08年01月14日(水)	令和08年01月15日(木)	令和08年01月16日(金)	令和08年01月17日(土)
朝	(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)チンゲン菜の和え物 (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)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)白菜のお浸し (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)ほうれん草ソテー (冷)フルーツ (冷)たいみそ
昼	(温)粥ゼリー (温)ポークソテー (冷)小松菜の和え物 (温)すまし汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)中華あんかけ (冷)大根サラダ (温)コンソメスープ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)焼き魚(銀あん) (冷)お浸し (温)すまし汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)生姜焼き風 (冷)和え物 (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー(小豆の汁で炊) (温)和風煮 (冷)青梗菜のお浸し (温)すまし汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)ほきの照焼き (冷)ドレッシング和え (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)焼肉風 (冷)マヨかけ (温)みそ汁 (冷)たいみそ
夕	(温)粥ゼリー (温)銀あんかけ (温)白菜の煮物 (冷)菜の花のマヨかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)生姜焼き風 (温)インゲンの炒め物 (冷)マヨかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)鶏肉の和風あんかけ (温)小松菜の煮浸し (冷)カリフラワーのサラダ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)煮魚 (温)煮奴 (冷)マヨかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)魚の野菜あんかけ (温)じゃが芋の煮物 (冷)サラダかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)洋風煮込み (温)野菜のソテー (冷)香味和え (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)野菜あんかけ (温)炒り豆腐 (冷)サラダ (冷)たいみそ