

常食(A)

	令和08年01月25日(日)	令和08年01月26日(月)	令和08年01月27日(火)	令和08年01月28日(水)	令和08年01月29日(木)	令和08年01月30日(金)	令和08年01月31日(土)
朝	ロールパン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (温)インゲンのソテー (温)ゆで卵	食パン (冷)マーマレード (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 (温)ほうれん草のソテー (冷)フルーツ	小山パン (冷)りんごジャム (冷)牛乳 (冷)白菜の和風和え (温)ゆで卵	食パン (冷)マーマレード (冷)牛乳 (温)カリフラワーコンソメ煮 (冷)フルーツ	ワッサン (冷)いちごジャム (冷)牛乳 (冷)青梗菜のおろしドレッシング和え (冷)チーズ	ロールパン (冷)マーマレード (冷)牛乳 (冷)白菜のドレッシング和え (冷)フルーツ
昼	(温)米飯 (温)魚のから揚げ (温)キャベツのカレー炒め (冷)しろ菜のツナ和え (温)味噌汁	(温)炊き込み御飯(ゆかり粥) (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)鰯の南部焼 (温)インゲンの中華炒め (冷)マカロニサラダ (温)かきたま汁	(温)米飯 (温)フライ盛り合わせ (温)青菜のソテー (冷)切干の酢の物 (温)コンソメスープ	(温)カレーライス(ルウ注) (冷)フレッシュサラダ(ベーコン焼添える) (冷)フルーツヨーグルト (冷)漬物	(温)米飯 (温)メルルーサのレモンバター焼き (温)ほうれん草の豆乳煮 (冷)生野菜サラダ(茹で卵) (温)味噌汁	(温)米飯 (温)鶏肉の梅肉焼き (温)炒り豆腐 (冷)しろなのおろし和え (温)味噌汁
夕	(温)米飯 (温)豚の角煮(白髪葱) (温)青梗菜といかのソテー (冷)春雨の中華風酢の物	(温)米飯 (温)ぶりの照焼き(カボス2枚) (温)大根のそぼろ炒め (冷)菜の花の酢味噌和え	(温)米飯 (温)回鍋肉 (温)焼豆腐の炊き合わせ (冷)ツナと小松菜のお浸し	(温)米飯 (温)ポークビーンズ (冷)卵豆腐 (冷)インゲンの練りゴマ和え	(温)米飯 (温)鯖のみそ煮 (温)卵の炒め物 (冷)白菜のゆかり和え	(温)米飯 (温)チャンプルー (温)いんげんの甘辛炒め (冷)大根のポン酢和え	(温)米飯 (温)おでん (温)キャベツの野菜炒め (冷)ほうれん草の胡麻和え

軟々菜(とろみ)

	令和08年01月25日(日)	令和08年01月26日(月)	令和08年01月27日(火)	令和08年01月28日(水)	令和08年01月29日(木)	令和08年01月30日(金)	令和08年01月31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 (温)キャベツのコンソメ煮 (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	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)白菜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 (温)コンソメ煮 (冷)フルーツ	(温)5分粥 (温)味噌汁 (冷)牛乳 (冷)青梗菜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 (冷)白菜のドレッシング和え (冷)フルーツ
昼	(温)5分粥 (温)魚の煮付け (温)ビーフンソテー(あん絡め) (冷)小松菜のお浸し (温)味噌汁	(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)魚の漬け焼き (温)中華風煮 (冷)和え物 (温)かきたま汁	(温)5分粥 (温)魚のマヨ焼き (温)青菜のソテー (冷)お浸し (温)コンソメスープ	(温)5分粥 (温)肉じゃが (冷)サラダ (冷)フルーツヨーグルト (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)ムニエル (温)煮浸し (冷)ツナ和え (温)味噌汁	(温)5分粥 (温)オイスター炒め (温)炒り豆腐 (冷)おろし和え (温)味噌汁
夕	(温)5分粥 (温)そばろ煮 (温)煮浸し (冷)春雨サラダ	(温)5分粥 (温)照り焼き(だしあん) (温)じゃが芋の煮物 (冷)マヨ和え	(温)5分粥 (温)和風煮 (温)煮奴 (冷)お浸し	(温)5分粥 (温)ケチャップ煮 (冷)卵豆腐 (冷)インゲンの和え物	(温)5分粥 (温)味噌煮 (温)いんげんのソテー (冷)和え物	(温)5分粥 (温)チャンプルー (温)南瓜の煮物 (冷)サラダ	(温)5分粥 (温)蒸し魚のあんかけ (温)里芋の煮物 (冷)マヨ和え

## ソフト食(A)

	令和08年01月25日(日)	令和08年01月26日(月)	令和08年01月27日(火)	令和08年01月28日(水)	令和08年01月29日(木)	令和08年01月30日(金)	令和08年01月31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 (温)キャベツのコンソメ煮 (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)ほうれん草のソテー (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)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)青梗菜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 (冷)白菜のドレッシング和え (冷)フルーツ (冷)たいみそ
昼	(温)粥ゼリー (温)煮魚 (冷)小松菜のお浸し (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (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)魚の塩焼き風 (冷)マヨかけ (温)すまし汁 (冷)たいみそ	(温)ミキ粥ゼリー (温)鮭の塩焼き風 (冷)お浸し (温)コンソメスープ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)ポークソテー風 (冷)サラダ(マヨかけ) (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)塩焼き風 (冷)サウザンかけ (温)みそ汁 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)オイスター炒め煮 (冷)お浸し (温)みそ汁 (冷)たいみそ
夕	(温)粥ゼリー (温)中華煮 (温)煮浸し (冷)フレンチ和え (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)照焼きあんかけ (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)コンソメ煮 (温)煮奴 (冷)お浸し (冷)たいみそ	(温)ミキ粥ゼリー (温)ポークチャップ (温)ソテー (冷)マヨかけ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)味噌煮 (温)いんげんのソテー (冷)和え物 (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)野菜炒め風 (温)南瓜の煮物 (冷)サラダ (冷)たいみそ	(温)粥ゼリー (温)おでん風 (温)里芋の煮物 (冷)マヨかけ (冷)たいみそ