

予定献立一覧表

常食

2026年2月1日(日)

 $\sim$

2026年2月28日(土)

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)
朝	御飯 豆腐ハンバーグ ほうれん菜の煮浸し 味噌汁（さつま・玉） 牛乳200ml	御飯 赤魚の粕漬け焼き 葉野菜の和え物 味噌汁（舞茸・油） 牛乳200ml	パン ウインナーのトマト煮 タマゴサラダ コンソメスープ（キャ・ハ） 牛乳200ml	御飯 野菜炒め 納豆 味噌汁（白・高野） 牛乳200ml	パン アンサンブルエッグ ツナマヨサラダ コンソメスープ 牛乳200ml	御飯 大豆団子の野菜あん 菜の花のお浸し 味噌汁（鯖・揚げ） 牛乳200ml	パン かぼちゃグラタン コールスロー コンソメスープ（糸・タマ） 牛乳200ml	御飯 アサリのしぐれ煮 青梗菜の和え物 味噌汁（白・椎） 牛乳200ml	御飯 鮭バーグ 人参と小松菜の和え物 味噌汁（わか・カブ） 牛乳200ml	パン スクランブルエッグ フルーツ（みかん缶） 豆乳スープ 牛乳200ml
昼	御飯 青椒牛肉絲 エビシュマイ 野菜ナムル 中華スープ（糸・コ）	御飯 青菜と鶏肉の煮込み なすの揚げ浸し さつま芋サラダ 味噌汁（わかめ）	鮭ちらし寿司 五目豆煮 けんちん汁	御飯 かに玉風 ほうれん草焼売 春雨サラダ ワンタンスープ	御飯 鯖の塩焼き こふき芋 かぶと人参の酢の物 味噌汁（豆腐）	御飯 豚肉としその味噌炒め 里芋の煮っころがし 白菜の浅漬け 清汁（若布・三つ葉）	御飯 麻婆豆腐 糸こんにゃく中華和え フルーツ杏仁 中華スープ（エノ・水菜）	御飯 ムツのがりっかバターソース かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ トマトスープ（糸・糸）	ポークカレーうどん ツナサラダ いちごゼリー	菜飯 鯖の西京漬け焼き かぼちゃのいとこ煮 ごま高菜和え 清汁（麩・パセリ）
間	蒸しケーキ	チョコワッフル	甘納豆	イチゴパバロア	バウムクーヘン	手作りプリン	黒糖まんじゅう	芋ようかん	焼きドーナツ	水まんじゅう（柚子）
夕	御飯 鯖のおろしポン酢 厚揚げの炒め物 キャベツの塩昆布和え 清汁（柚・麩）	御飯 鯖の西京漬け焼き 冬瓜とツナの煮物 なめたけおろし和え 清汁（もずく）	御飯 ミートローフデミタス カリフラワーサラダ Caぶらすゼリー パイン コンソメスープ（糸・タマ）	御飯 鶏肉の照り焼き E+団子の煮物 青菜の卸しポン酢和え 味噌汁（ジャガ・ワカ）	御飯 牛肉の甘辛煮 なすとインゲン炒め フルーツ（リンゴ缶） 清汁（イチ・柚）	御飯 鰯の味噌醤油掛け 厚揚げの肉みあんかけ 三色豆 すまし汁（アサリ）	御飯 カレーの味噌焼き 根菜の金平 さつま芋の甘煮 清汁（麩・糸）	御飯 牛肉の塩だれ炒め じゃが芋の甘辛煮 インゲン・ササミのゴマ和え 吉野汁	御飯 鯖のキコあんかけ ビーフン炒め 長芋の二杯酢 味噌汁（ササミ・葉）	御飯 鶏肉マヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 青菜のポン酢和え 味噌汁（イチ・シシ）
	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
朝	御飯 つみれ野菜みぞれかけ オクラと山芋の和え物 味噌汁（白・玉） 牛乳200ml	パン 肉団子のケチャップ炒め カリフラワーのマリネ コンソメスープ（マカロニ・糸） 牛乳200ml	御飯 炒り豆腐 鯉ふりかけ 味噌汁（里芋・揚げ） 牛乳200ml	パン 海老グラタン 大根サラダ コンソメスープ（玉ねぎ） 牛乳200ml	御飯 鮭バーグ 五目ひじき煮 味噌汁（なめこ） 牛乳200ml	御飯 五目厚焼き玉子※ とろろ芋 味噌汁（アサリ） 牛乳200ml	パン ウインナー風味スープ煮 ごぼうサラダ 牛乳200ml	御飯 ベーコン野菜炒め 小松菜のお浸し 味噌汁（大根・葉） 牛乳200ml	パン えび団子のクリーム煮 バナナ 牛乳200ml	御飯 赤魚のもろみ焼き きゃべつの煮浸し 味噌汁（なめこ・葉大） 牛乳200ml
昼	御飯 鶏肉の親子煮 人参と白滝の金平風 カリフルーツ 味噌汁（さつま・葉）	御飯 鰯の梅とろろがけ ひじきの煮物 ヨーグルト（ブルーベリー） 味噌汁（ジャ・エノ）	御飯 牛肉のオイスター炒め カニシュマイ 野菜ナムル わかめスープ	御飯 カレーの照り焼き コマツとネギのサッと煮 バレンタインパバロア かき玉汁	わかめごはん アツケと豚肉炒め サツマ芋とリンゴの甘煮 もずく酢 清汁（イチ・柚）	御飯 鰯の味噌煮 ブロッコリーのかあんかけ れんこんサラダ 清汁（葉・麩）	御飯 麻婆茄子 えびしゅーまい いちご杏仁 中華スープ（青・ニン）	御飯 豚肉きのこの味噌炒め 昆布と野菜の煮物 青梗菜のピーナツ和え 清汁（はんぺ・みつ）	御飯 スパニッシュオムレツ 昆布と野菜のソテー プリン コンソメスープ（キャ・ニン）	御飯 鮭のタルタル焼き かぼちゃの肉あんかけ ゆず風味和え（白） 清汁（麩・ミツ）
間	あずきワッフル	メロンムース	あんドーナツ	いちごのムースケーキ	シュークリーム（チョコ・抹茶）	黒糖カステラ	バナナクレープ	おからケーキ	上用饅頭（白）	キャラメルプリン
夕	御飯 鰯のカレー風味焼き こふき芋青のり和え グリーンサラダ コンソメスープ	御飯 海鮮炒め 揚げなすの煮浸し 鶏と大根のマヨ和え 清汁（イチ・みつば）	御飯 鰯のムニエル ツナじゃが炒め キャベツとマカロニサラダ コンソメスープ（ニン・タマ）	御飯 鶏肉のスタミナ焼き 餃子 ほうれん草のお浸し 味噌汁（油揚げ）	御飯 鰯の生姜焼き キャベツとえびの炒め物 モヤシと人参二色和え 味噌汁（ジャガイモ）	御飯 鶏肉の味噌焼き きのこの旨煮 胡瓜の甘酢生姜和え 清汁（豆腐・わかめ）	御飯 鰯の粕漬け焼き 根菜と大豆の炒め煮 なめたけ和え 味噌汁（かぶ）	御飯 タラのトマトソースかけ じゃが芋のたらこ炒め キャベツのドレッシング和え コンソメスープ（タマ・ニン）	御飯 鶏肉の野菜煮込み 冬瓜とがんもの煮物 ミックスゼリー 味噌汁（高野・ワカ）	御飯 豚肉のすき焼き風 ナスの炒め物 小松菜のくるみ和え 味噌汁（ササミ・葱）
	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)		
朝	パン チーズオムレツ フルーツ（みかん缶） 野菜トマトスープ 牛乳200ml	御飯 大豆団子野菜あん おくらのおかか和え 味噌汁（小松・麩） 牛乳200ml	御飯 たらバーグ インゲンのゴマ和え 味噌汁（キャ・エノ） 牛乳200ml	パン ツナポテトソテー フルーツ（みかん缶） コンソメスープ（糸・ベジ） 牛乳200ml	御飯 納豆 青菜の炒め物 味噌汁（舞茸・葉葱） 牛乳200ml	パン かぼちゃグラタン 花野菜サラダ 豆乳スープ 牛乳200ml	御飯 鰯の塩麴焼き 梅とろろ 味噌汁（里芋・白菜） 牛乳200ml	御飯 パン ベーコンと野菜スープ煮 マカロニサラダ 牛乳200ml		
昼	ハヤシライス カリフラワーサラダ ピーチゼリー	御飯 鰯の焼き南蛮漬け 竹輪のカレー炒め フルーツ（洋ナシ缶） 味噌汁（高野・若布）	赤飯 松風焼 ひじきの煮物 ほうれん草の白和え 清汁（柚子）	御飯 赤魚の葱塩グリ 高野豆腐の煮物 インゲンのゴマ和え 味噌汁（わかめ）	御飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ（マンゴー・リンゴ） コンソメスープ（タマ・ヨー）	御飯 シーフードカレー 大根サラダ フルーツゼリー	御飯 肉団子と野菜黒酢和え 野菜ナムル 柑橘ゼリー 玉ねぎと卵のスープ	御飯 茹で豚の胡麻だれかけ 切干大根の煮物 ブルーベリーヨーグルト 味噌汁（椎茸・糸）		
間	たい焼き	バナナクレープ	小豆入抹茶羹	蜂蜜カステラ	レアチーズケーキ	今川焼き（カスタド）	レモンケーキ	ばななかすてら		
夕	御飯 鰯の照り焼き 根菜と大豆の炒め煮 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁（タマ・葉）	御飯 ごぼうと豚肉の卵とじ 里芋のそぼろかけ 白菜の浅漬け 清汁（花麩・ミツ）	御飯 ムツのもろみ焼き 冬瓜とE+団子の煮物 大根のゆかり和え 味噌汁（ジャ・糸）	御飯 牛肉の野菜炒め 揚げなすの浸し 煮豆（うぐいす豆） 味噌汁（アサリ・ミツ）	御飯 鰯のみりん醤油焼き 里芋の柚子味噌煮 かぶとコンブの酢の物 清汁（春・イチ）	御飯 牛肉のオイスター炒め アサリのしぐれ煮 さつまいも和え物 味噌汁（しめ・玉）	御飯 たらのチーズパン粉焼き チンゲン菜炒め物 きのこの卸しポン酢 味噌汁（南瓜・いんげ）	御飯 カレーのがりっかバター焼き 野菜のトマト煮 キャベツのマリネ 豆乳スープ		