

令和8年 1月 献立表

	朝食		昼食		夕食		
1木	御飯200G サケ塩焼 紅白なます	味噌汁(あさり) だし巻き卵 牛乳	牛バラ丼 オクラの青じそおかか和え	清汁(雑草・ほうれん草)	御飯200G チキンカツ 中華磯いか	味噌汁(大根・切麩) キャベツ(人蔘)	2863
2金	御飯220G ポイルソーセージ 牛乳	味噌汁(牛蒡・人蔘) キャベツ(人蔘)	御飯220G 大根サラダ 豚キムチ丼	子キンカレー 漬物(福神・らっきょう)	御飯200G 牛肉とインゲン炒め	ワカメスープ フロッコリーの辛子ゴマ和え	745 2860
3土	朝食うどん なすの揚げ浸し	ゆで卵 牛乳	豚キムチ丼 ひじきの炒め煮	清汁(冬瓜・えのき)	御飯200G タンドリーフィッシュ ポテトサラダ	コンソメスープ(白菜) 生野菜A	642 2237
4日	カップ飯		御飯200G 野菜と豆腐のふっくら揚げ	味噌汁(根菜・ワカメ) ほうれん草のごま和	御飯200G チキンスパイシー焼き スバゲティーサラダ	味噌汁(大根・油揚) キャベツ(紫キャベツ)	989 2281
5月	御飯200G 納豆 ごぼうと油揚げの炒め	味噌汁(ジャガ・玉) 生玉子 牛乳	御飯200G 豚肉生姜焼き マカロニサラダ	味噌汁(南瓜・油揚) キャベツ(人蔘)	御飯200G 鯖のごま焼 冬瓜そぼろあんかけ	清汁(雑草・かまぼこ) 大根おろし(レモン)	741 2824
6火	御飯200G ジャンポフランク 牛乳	味噌汁(しめじ・厚揚げ) いんげんのごま和え	御飯200G 魚の甘酢あんかけ 青梗菜の中華和	中華風卵スープ レタス(海藻サラダ)	御飯200G チキン香草焼き 人蔘しりしり	ポタージュスープ キャベツ(紫キャベツ)	1004 2536
7水	御飯200G ポーク卵 牛乳	味噌汁(キャベツ・厚揚げ) 朝サラダ(ダイ・ニン)	コーンサラダ	ミートバジルパスタ(新献立) オニオンスープ	御飯200G 豆腐とエビの塩マーボー	清汁(渦巻き麩) 三絲	656 2442
8木	オープンサンド カフェオレ	コーンスープ	御飯200G 秋刀魚塩焼き 揚げ豆腐チャンブルー	豚汁(里芋) 大根おろし(レモン)	御飯200G 焼き肉	味噌汁(人蔘・卵) 胡瓜の酢の物	877 2189
9金	御飯220G さば味噌煮 牛乳	味噌汁(筍) オクラの青じそおかか和え	御飯260G フロッコリーサラダ 牛乳	子キンカレー 漬物(福神・らっきょう)	バック飯		865 2895
10土	パンセットA		御飯200G コロケ盛り合わせ しらあえ	味噌汁(コマツナ・麩) キャベツ(紫タマネギ)	御飯200G チキン照焼 オクラのピーナツ和え	清汁(ワカメ・麩) レタス(海藻サラダ)	879 2429
11日	パンセットB		御飯220G 白身魚のガーリックオイル焼 ピリ辛冬瓜あんかけ	味噌汁(牛蒡・人蔘) キャベツ(人蔘)	御飯220G ポークチャップ マゼドアンサラダ	キャベツとウィンナーのコンソメスープ レタス(キュウリ)	1016 2479
12月	朝食セット		豚丼 オクラの青じそおかか和え	味噌汁(コマツナ・麩)	御飯200G 鮭の塩焼	清汁(冬瓜・えのき) 豚肉とごぼうのきんぴら	679 1979
13火	御飯200G ミートボール(甘酢) 牛乳	味噌汁(なめこ・玉葱) レタス(キュウリ)	御飯200G キャベツチャンブルー	そーぎ汁 ボンテQドーナツ	御飯200G 鶏肉のジャリアピンソース ナポリタン	ポタージュスープ レタス(ピーマン)	976 3031
14水	御飯220G ベーコンエッグ 牛乳	味噌汁(里芋・えのき) キャベツ(紫タマネギ)	ゆかり飯 とり天	きつなうどん キャベツ(キュウリ)	御飯220G チンジャオロース	卵とレタスのスープ 伴三絲	1302 3014
15木	御飯220G 納豆 浅漬(ハクサイ)	味噌汁(ごぼう・厚揚げ) 目玉焼き 牛乳	鉄火丼 ほうれん草のピーナツ和え	けんちん汁(鶏肉)	御飯200G 厚揚げの中華味噌炒め	ワカメスープ 南瓜とツナのサラダ	791 2240
16金	御飯220G さばの生姜煮 牛乳	味噌汁(馬鈴薯) ほうれん草のごま和	御飯220G コールスローサラダ	ハヤシライス	折り詰め弁当A		1125 2518
17土	パンセットC		(レ)チャーハン 春巻	清汁(なめこ・はんぺん) レタス(海藻サラダ)	御飯200G 鯖塩焼き	もずくスープ なすの肉みそ炒め	1069 2704
18日	パンセットD		御飯200G ササミチーズカツ 胡瓜の酢の物	味噌汁(筍) キャベツ(紫キャベツ)	御飯260G ハム野菜サラダ	ポークシチュー	824 2195
19月	御飯200G ポーク卵 牛乳	味噌汁(大根・油揚) キャベツ(人蔘)	牛丼 ごぼうと人参のサラダ	味噌汁(白菜・絹ゴシ) オレンジ	御飯220G 豆腐ハンバーグおろしソース 和風サラダ	コーンスープ フロッコリーソテー	772 2829
20火	オープンサンド カフェオレ	キャベツとウィンナーのコンソメスープ	雑穀飯 かじき照り焼き 肉じゃが	清汁(冬瓜・えのき) 大根おろし(レモン)	御飯220G 豚かつ(手作り) ほうれん草のごま和	味噌汁(人蔘・卵) レタス(ピーマン)	1030 2489
21水	御飯200G チキンナゲット 牛乳	味噌汁(南瓜・油揚) キャベツ(紫キャベツ)	ご飯(小)	井宮古二郎系ラーメン(リクエスト)	御飯200G 麻婆豆腐	ワカメスープ 白菜の甘酢あえ	668 3073
22木	御飯220G ミートボール(ナポリタン) 牛乳	味噌汁(えのき・しめじ) ミックス生野菜	御飯200G チキンのバジル焼き ジャーマンポテト	ミネストローネ キャベツ(キュウリ) エクレア	御飯200G 豚肉味噌焼き オクラのナメタケ和え	清汁(渦巻き麩) キャベツ(人蔘)	800 2678
23金	御飯200G サケ塩焼 牛乳	味噌汁(コマツナ・麩) いんげんのごま和え	御飯220G 大根サラダ 牛乳	ビーフカレー 漬物(福神・らっきょう)	バック飯		865 2463
24土	パンセットE		御飯200G フライ盛りあわせ(1) いんげんのごま和え	清汁(渦巻き麩) キャベツ(キュウリ)	御飯220G 豚バラとニラモヤシ炒め	えのきと春雨のスープ 胡瓜ときくらげのナムル	782 2305
25日	パンセットF		三色そぼろご飯 長芋の梅肉あえ	味噌汁(大根・切麩)	御飯220G 鶏もも塩焼き マカロニサラダ	清汁(渦巻き麩) キャベツ(ミックス野菜)	1075 2620
26月	御飯220G ソーಸハンバーグ 牛乳	味噌汁(コマツナ・麩) 朝サラダ(キャ・紫タマ)	御飯200G ポークチャップ 蓮根とウィンナー炒め	コーンスープ キャベツ(紫タマネギ)	御飯220G 八宝菜	中華風卵スープ 棒々鶏	896 2888
27火	御飯200G さば味噌煮 牛乳	味噌汁(馬鈴薯) 浅漬(ダイコン)	ひじきの炒め煮	味噌汁(ワカメ・麩)	御飯200G 鶏肉の明太チーズ焼 フロッコリーサラダ	ポタージュスープ レタス(ピーマン)	1018 2429
28水	御飯200G ポーク卵 牛乳	味噌汁(馬鈴薯) レタス(キュウリ)	宮古そば みかん	キャベツチャンブルー	御飯200G 魚の竜田揚げ 里芋そぼろ煮	味噌汁(若・玉) キャベツ(紫キャベツ)	852 2561
29木	御飯200G ベーコンエッグ 牛乳	味噌汁(白菜・豚肉) キャベツ(紫キャベツ)	御飯220G コールスローサラダ 牛乳	まぐろカレー(リクエスト) 漬物(福神・らっきょう) フルーツヨーグルト和え	御飯200G 豆腐チャンブルー	もずくスープ ひじきの炒め煮	750 2415
30金	boiled rice natto spinach with sesame sauce	miso soup raw egg milk	御飯200G 空上げおろしソース かに棒と胡瓜の酢物	清汁(ワカメ・麩) キャベツ(紫キャベツ)	折り詰め弁当B		940 2483
31土	パンセットG		御飯220G あじフライ しらたきと小松菜の中華和え	カニカマ卵スープ レタス(ピーマン)	御飯220G 塩だれ豚焼き 人蔘しりしり	味噌汁(大根・切麩) キャベツ(人蔘)	1032 2442

●新献立

7(水)昼 ミートバジルパスタ：パスタにジェノベーズソースをからめて、ミートソースとあわせ、たっぷりのパルメザンチーズで仕上げる贅沢パスタ

●空上げの日

30(金)昼 空上げおろしソース

●リクエスト献立

21(水)昼 井宮古二郎系ラーメン：爆盛・極太・濃厚・にんにく!

27(火)昼 鮭いくら丼：脂ののった鮭といくらの豊かな味わい

29(木)昼 まぐろカレー：本格7種のスパイスカレー