

2026年



献立表



	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
			1	2	3	4	5
朝			原膳ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(ツナ) コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 黒だくさんスープ(トマト) フルーツゼリー 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	原膳ロール いちごジャム&マーガリン 黒だくさんスープ(鶏) 牛乳	丸ロール マーメイド&マーガリン ポトフ 干草焼き 牛乳
昼			ごはん さわら甘酢あん しめじと厚揚げのおろし煮 白飯のお浸し 菜物	親子丼 冷やっこ のっぺい汁	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 こま酢和え	ごはん ちゃんちゃん焼き 肉きんぴら 小塩菜きなご和え	焼きそば 白飯のレモン和え アロエヨーグルト
選択食				ぶっかけカレーうどん 小ごはん 冷やっこ	ごはん まわらの西京焼き 五目豆 こま酢和え	ごはん 味噌カツ 二色きんぴら こま和え	
夕			ごはん 豚肉と野菜のみそマヨネーズか ポトフ ほうれん草オムレツ ふりかけ	ごはん 白身魚フライ ポトフ 菜の花としらすの辛子和え	カレーピラフ 南島のそばろ煮 サラダ 菜物	ごはん 鶏のから揚げ ピーンズサラダ コンソメスープ	ごはん あじの照り焼 ひしき豆 もやし甘酢和え
選択食				ごはん サーモンフライ ポトフ 菜の花としらすの辛子和え	ジャージャー麺 南島の煮つけ 酢のもの 菜物	ごはん クラムニエルきのこソース ピーンズサラダ ホワイトポタージュ	
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ベーコンソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー&マーガリン 黒だくさんスープ(ペーゴン) ゼリー 牛乳	原膳ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(トリ) コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 黒だくさんスープ(トマト) 菜物 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	原膳ロール いちごジャム&マーガリン 黒だくさんスープ(鶏) 菜物 牛乳	丸ロール マーメイド&マーガリン ポトフ 干草卵焼 牛乳
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 菜物	ごはん ハッシュドポーク マカロニサラダ 菜物	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 菜物	ごはん さわらの鰯焼 豚じゃが 煮なます	ごはん 豚肉西京焼き 彩り野菜のジャーマンポテト キャベツとイカの和えもの	ごはん 白身魚のおおき焼き けんちん煮 ほうれん草の和え物	ごはん 中華風煮 シュウマイ ふりかけ
選択食				ごはん サウザンズカツ コンソメスープ 大根サラダ	ごはん マズメマヨコホイル焼き 彩り野菜のジャーマンポテト キャベツとイカの和えもの	ごはん 赤魚のから揚げ けんちん煮 ほうれん草の和え物	
夕	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンダーリーチキン 豆餡洋風きのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生妻焼き 里いものきり炒め 菜の花のこま和え	ごはん チキン南蛮 厚揚げのみそめ煮 白飯の中華和え	パウチ すまし汁 菜物	ごはん ハルシーミートローフ ポテトサラダ ペイザンスープ	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ポテトサラダ れんこんとひじきの白和え
選択食				ごはん 焼き揚げひたし 海老チリソース 白飯の中華和え	キーマカレー 白飯とえびのマリネ 菜物	ごはん 油淋鶏 ポテトサラダ ペイザンスープ	
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ベーコンソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー&マーガリン 黒だくさんスープ(ペーゴン) 菜物 牛乳	原膳ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(トリ) コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 黒だくさんスープ(トマト) 菜物 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮(カレー) 牛乳	原膳ロール いちごジャム&マーガリン 黒だくさんスープ(鶏) 菜物 牛乳	丸ロール マーメイド&マーガリン ポトフ 干草卵焼 牛乳
昼	ごはん 鶏の塩焼 炊き合わせ 白飯とシラスのお浸し 菜物	ごはん ポークカレー 青じそ豆サラダ つけもの	ごはん 黒だくさんミートパゼッティ かぼちゃサラダ 菜物	ごはん さわらの山椒焼き 厚揚げと竹輪の旨煮 胡瓜のおか和え	ごはん 鶏のから揚げ 中華風炒り豆腐 きんぴら 菜物	ごはん ポークソテー エビ炒り卵 オクラのマリネ	ごはん 甘辛冷やし肉うどん 冬瓜とエビの煮煮 菜物
選択食				ごはん 麻婆豆腐 厚揚げと竹輪の旨煮 胡瓜のおか和え	ごはん タラのから揚げ甘酢あんかけ もやしナムル 卵スープ 菜物	ごはん チキンのトマト煮込み ジャガイモバター煮 オクラのマリネ	
夕	ごはん 豆腐ハンバーグ こぼろの胡瓜風 土佐和え	ごはん あじの煮け焼 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のこま和え	ごはん 白身魚あんかけ 鶏じゃが 小塩菜の和え物	ごはん ハンバーグ 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	味噌ご飯 だし巻き卵 里いものとオクラの煮物 菜の花の鶏肉和え	ごはん 天ぷら 酢のもの すまし	ごはん 白身魚のカレーパン粉焼 卵チキンカレー 里芋とツナのフレンチサラダ 「さといも」
選択食				ごはん 魚のタルタル焼き 野菜とえびのポトフ 大根サラダ	三色そばろ煮 里芋とオクラの煮物 菜の花のこま和え	ごはん さばのゴマめそ焼き 炊き合わせ 酢のもの	
	20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー&マーガリン 黒だくさんスープ(ペーゴン) 菜物 牛乳	原膳ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(ツナ) コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 黒だくさんスープ(トマト) フルーツゼリー 牛乳	イエローロール マーガリン スクランブルエッグ スープ煮 牛乳	原膳ロール いちごジャム&マーガリン 黒だくさんスープ(鶏) 菜物 牛乳	丸ロール マーメイド&マーガリン ポトフ 干草焼き 牛乳
昼	ごはん 煮しめ ねぎ玉ソース 和えもの から揚げ汁 菜物	ごはん 鶏肉の生妻め でつまつ豆煮 インゲンのごま和え	ごはん さわら甘酢あん しめじと厚揚げのおろし煮 白飯のお浸し 菜物	親子丼 冷やっこ のっぺい汁	ごはん 赤魚の煮付け 五目豆 こま酢和え	ごはん ちゃんちゃん焼き 肉きんぴら 小塩菜きなご和え	焼きそば 白飯のレモン和え アロエヨーグルト
選択食				ぶっかけカレーうどん 小ごはん 冷やっこ	ごはん まわらの西京焼き 五目豆 こま酢和え	ごはん 味噌カツ 二色きんぴら こま和え	
夕	ごはん 白身魚のチリソース なすのそぼろ煮 ザーサイ煮	ごはん さばの味噌煮 鶏肉と大根の煮物 山吹和え	ごはん 豚肉と野菜のみそマヨネーズか ポトフ ほうれん草オムレツ ふりかけ	ごはん 白身魚フライ ポトフ 菜の花としらすの辛子和え	カレーピラフ 南島のそばろ煮 サラダ 菜物	ごはん スコッチエッグ ピーンズサラダ コンソメスープ	ごはん あじの照り焼 ひしき豆 もやし甘酢和え
選択食				ごはん サーモンフライ ポトフ 菜の花としらすの辛子和え	ジャージャー麺 南島の煮つけ 酢のもの 菜物	ごはん クラムニエルきのこソース ピーンズサラダ ホワイトポタージュ	
	27	28	29	30			
朝	ロールパン はちみつ&マーガリン ツナポテト ほうれん草ベーコンソテー 牛乳	イエローロール ブルーベリー&マーガリン 黒だくさんスープ(ペーゴン) ゼリー 牛乳	原膳ロール りんごジャム&マーガリン ミニサラダ(トリ) コンスープ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 黒だくさんスープ(トマト) 菜物 牛乳			
昼	ごはん 回鍋肉 中華豆腐 菜物	ごはん ハッシュドポーク マカロニサラダ 菜物	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとえびのサラダ 菜物	ごはん さわらの鰯焼 豚じゃが 煮なます			
選択食				ごはん サウザンズカツ コンソメスープ 大根サラダ			
夕	ごはん さばの塩焼 鶏のそぼろ煮 ほうれん草白和え	ごはん タンダーリーチキン 豆餡洋風きのこあん なすのマリネ	ごはん あじの生妻焼き 里いものきり炒め 菜の花のこま和え	ごはん チキン南蛮 厚揚げのみそめ煮 白飯の中華和え			
選択食				ごはん 焼き揚げひたし 海老チリソース 白飯の中華和え			

- ・常食Aの予定献立です。実施献立は都合により、予告なく変更になる場合がございます。
- ・昼・夕でメニューが2種類載っている日は、選択メニュー実施日です。
- ・栄養部のページはこちらです。