

タンポポのハイソフト食 献立一覧

▼献立について

タンポポは、計画製造となっています。ご注文のタイミングにより納品される献立が変更されます。ご入用の方は、都度お問い合わせください。

▼アレルギー表記について

アレルギー表記は、特定原材料28品目を商品パック裏面のラベルに表記しています。詳細については、お問い合わせください。

献立No.	主菜	副菜
1	豆腐と野菜の旨煮	オクラと人参の和え物
2	タラのかぼ焼き	かぼちゃのそぼろ煮
3	ハヤシライス	3色サラダ
4	ほうれん草の卵焼き	煮豆
5	豚肉の生姜焼き	大根の煮物
6	ホキのトマトソース	コールスローサラダ
7	ソーセージと野菜ソテー	ブロッコリーとササミのサラダ
8	マーボー豆腐	チンゲン菜の中華和え
9	サバの味噌煮	菜の花のバター醤油
10	豆腐チャンプル	さつまいものミルク煮
11	鶏の照り焼き	ほうれん草の煮浸し
12	タラの塩だれ蒸し	鶏団子と野菜の中華煮
13	車麩の煮物	空豆と卵の和え物
14	豚肉の甘酢あん	野菜ソテー
15	野菜入り鶏つくね	大根とツナの煮物
16	野菜の洋風煮	ほうれん草の和え物
17	白身魚のみぞれ煮	カニサラダ
18	豚肉のチーズパン粉焼き	ブロッコリーの卵のせ
19	ちくわと里芋の煮物	なすとオクラの和え物
20	揚げ豆腐のそぼろあん	菜の花のお浸し
21	親子煮	トマトパンネ
22	野菜入りスクランブル	オクラのおかか和え
23	白身魚のタルタル焼き	サラダ
24	赤魚の生姜煮	かぼちゃのいとこ煮
25	高野豆腐の煮物	白菜の菜種和え
26	カレーの南蛮漬け	じゃがいもの煮物
27	豚肉と野菜の炒め物	五目大豆煮
28	卵と魚肉ソーセージのソテー	ポテトサラダ
29	焼き鳥	野菜サラダ
30	白身魚のカレームニエル	切干煮
31	中華風炒り卵	キャベツのしそ風味
32	サバの竜田焼き	里芋のごまみそ煮
33	肉豆腐	菜の花とベーコンバターソテー
34	がんと大根の含め煮	里芋のおおさし和え
35	サワラの西京焼き	インゲンの生姜和え
36	鶏の照煮	野菜炒め
37	スクランブルエッグ	さつまいもの甘辛煮
38	鮭のソテー	カリフラワーのかにくず煮
39	チンジャオロース風	中華和え
40	千草焼き	冬瓜と鶏肉のあっさり煮
41	キーマカレー	フレンチサラダ
42	白身魚のねぎ味噌だれ	ひじき煮
43	豆腐とかにかまのくず煮	なすと鶏の和え物
44	サバのみそ煮	根菜煮
45	メバルのレモン醤油蒸し	豆腐田楽
46	鶏とかぼちゃのそぼろ煮	大根の炒め煮

タンポポのハイソフト食 献立一覧

▼献立について

タンポポは、計画製造となっています。ご注文のタイミングにより納品される献立が変更されます。ご入用の方は、都度お問い合わせください。

▼アレルギー表記について

アレルギー表記は、特定原材料28品目を商品パック裏面のラベルに表記しています。詳細については、お問い合わせください。

献立No.	主菜	副菜
47	赤魚の煮付け	ゴーヤと絹揚げの炒め煮
48	豚キムチ炒め	チンゲン菜のクリーム煮
49	ミートオムレツ	マセドアンサラダ
51	タラのごまあん	豚肉と大根の煮物
52	絹揚げと冬瓜のそぼろ煮	ブロッコリーとベーコンの炒め物
53	サワラの照り焼き	里芋のずんだ和え
54	煮込みハンバーグ	カリフラワーカレーピクルス
55	ちくわと野菜の煮物	オクラのごまマヨ和え
56	白身魚の生姜煮	かぼちゃのいとこ煮
57	白身魚の味噌マヨ焼き	ジャーマンポテト
58	お麩の卵とじ	大根の梅なめ茸和え
59	肉野菜炒め	豆腐サラダ
60	赤魚の煮付け	ササミと小松菜の炒め物
61	白菜の旨煮	カリフラワーのバジル風味
62	牛肉のデミソース煮込み	卵とキャベツのサラダ
63	ホキのにんにく味噌焼き	冬瓜のおかか煮
64	炒り豆腐	なすのお浸し
65	白身魚のきのこクリーム煮	じゃがいもとベーコンのコンソメ煮
66	鶏肉の甘酢あん	キャベツのかにかま和え
67	豚肉と大根の甘辛煮	ほうれん草としらすの和風和え
68	サワラのムニエル	れんこんの中華炒め
69	タラのごまだれ	さつまいもの小倉煮
70	スクランブルエッグ	ポテトのミルク煮
71	スタミナ炒め	カリフラワーとパプリカの和え物
72	サバのおろしポン酢	チンゲン菜と絹揚げの塩だれ煮
73	キャベツとソーセージの炒め物	金平ごぼう
74	鶏肉の西京焼き	春菊のおかか和え
75	豆腐と白菜の卵とじ	ブロッコリーの中華炒め
76	ちくわと大根の含め煮	白菜の味噌だれ和え
77	鶏と卵の甘辛炒め	菜の花のからし和え
78	カレーの梅風味	里芋の和風焼き
79	卵の和風ソテー	キャベツの炒め煮
80	サワラのタルタル焼き	野菜のケチャップ炒め
81	すき焼き風煮	カリフラワーの梅マヨ和え
82	里芋とツナの煮物	大根サラダ
83	豆腐ハンバーグ	切干煮
84	鶏の竜田焼き	白菜のベーコン蒸し煮
85	じゃがいものそぼろ煮	菜の花のソテー
86	若鶏のカレー風味	冬瓜のうすくず煮
87	メバルの煮付け	キャベツと卵の炒め物
88	高野豆腐の含め煮	白菜のピーナッツ和え
89	焼き鳥	煮物
90	つくね 塩風味	さつまいもの甘煮
91	五目卵焼き	大根金平
92	ポークカレー	サラダ
93	蒸し魚の野菜あん	チンゲン菜のマーボー炒め
94	炒り豆腐	ほうれん草の磯辺和え

タンポポのハイソフト食 献立一覧

▼献立について

タンポポは、計画製造となっています。ご注文のタイミングにより納品される献立が変更されます。ご入用の方は、都度お問い合わせください。

▼アレルギー表記について

アレルギー表記は、特定原材料28品目を商品パック裏面のラベルに表記しています。詳細については、お問い合わせください。

献立No.	主菜	副菜
95	ホッケの塩焼きうす葛あん	筑前煮
96	肉野菜炒め	ツナと大根の生姜煮
97	おろし煮	カリフラワーと卵の和え物
98	煮込みハンバーグ	白菜の炒め煮
99	白身魚の甘酢あん	キャベツとササミの棒棒鶏
100	卵とじ	オクラのおかか和え
101	白身魚のみぞれきのこソース	かぼちゃのそぼろ煮
102	チキンステーキ	チンゲン菜とベーコンのソテー
103	かに高野の煮物	ゴーヤとちくわの味噌炒め
104	油淋鶏	八宝菜風
105	カレイの煮付け	ブロッコリーとコーンタルタル
106	スクランブルエッグ	ピーマンの金平風
107	鮭のムニエル	小松菜の煮浸し
108	焼肉	カリフラワーとかにのとろっと煮
109	肉団子の野菜あん	キャベツとツナの炒め物
110	里芋と鶏肉の旨煮	ほうれん草の卵和え
111	サバの塩焼き	インゲンのピーナッツ和え
112	変わりオムレツ	ポテトとベーコンのクリーム煮
113	カレー炒め	コールスローサラダ
114	サワラの味噌煮	カリフラワーとハムの炒め物
115	冬瓜のそぼろ煮	ブロッコリーとソーセージのサラダ
116	サバの竜田焼き	金平ごぼう
117	蒸し鶏のしそ香味だれ	絹揚げのオイスター煮
118	厚焼き玉子	大根の粕煮
119	豚肉の甘辛焼き	キャベツのドレッシング和え
120	カレイのゆかりパン粉焼き	なすのトマト煮
121	絹揚げと里芋の煮物	白菜とササミのゆず浸し
122	白身魚のバジル焼き	マカロニサラダ
123	肉団子の酢豚風	ブロッコリーとかにかまのサラダ
124	ひじき煮	ほうれん草とえのきのソテー
125	肉じゃが	キャベツの生姜和え
126	ホッケの塩焼き	豆腐チャンプル
127	ちくわとなすの炒め物	モロヘイヤと人参の和風和え
128	サワラの味噌焼き	大根のそぼろ煮
129	クリームシチュー	ナポリタン
130	高野豆腐の卵とじ	青菜のピーナッツ和え
131	鶏肉の梅煮	じゃがいもの煮ころがし
132	ホキのねぎソース煮	野菜炒め
133	ポークビーンズ	キャベツとソーセージの和え物
134	ハンバーグ	ポテトサラダ
135	サバの生姜煮	チンゲン菜とちくわの炒め物
136	豆乳がんもと里芋の煮物	ほうれん草と卵のソテー
137	サンマの蒲焼き	カリフラワーの香味和え
138	鶏肉の利休煮	冬瓜のかにくず煮
139	鶏肉の白菜煮込み	ブロッコリーサラダ
140	里芋と鶏の照煮	インゲンとキャベツの和え物

タンポポのハイソフト食 献立一覧

▼献立について

タンポポは、計画製造となっています。ご注文のタイミングにより納品される献立が変更されます。ご入用の方は、都度お問い合わせください。

▼アレルギー表記について

アレルギー表記は、特定原材料28品目を商品パック裏面のラベルに表記しています。詳細については、お問い合わせください。

献立No.	主菜	副菜
141	鮭のバター醤油焼き	かぶのおかか煮
142	じゃがいものツナ煮	カリフラワードレッシング和え
143	サバの竜田焼き	菜の花の酢味噌和え
144	蒸し魚の香味醤油だれ	野菜炒め
145	鶏と大根の煮物	なすとピーマンの生姜浸し
146	ビーフカレー	サラダ
147	五目豆腐	ゴーヤとちくわの醤油マヨ
148	お麩の卵とじ	ソーセージの炒め物
149	白身魚の野菜あん	かぼちゃと金時豆の煮物
150	鶏肉のケチャップ煮	カルボナーラパスタサラダ
151	豆腐と野菜の煮物	野菜の中華炒め
152	鶏の照煮	大根の炒め煮
153	メバルの煮付け	れんこんの炒め物
154	ミニハンバーグ	ほうれん草とベーコンのソテー
155	鶏肉のデミソース	ポテトサラダ
156	サバのごま煮	金平ごぼう
157	千草焼き	サラダ
158	タラのムニエル	じゃがいもの洋風煮
159	鶏肉の竜田焼き	なすの炒め煮
160	白菜のそぼろ中華煮	大根とツナのドレッシング和え
161	サワラのにんにく味噌焼き	れんこんの煮物
162	カレイの梅煮	ゴーヤチャンプル
163	高野豆腐と冬瓜の煮物	ほうれん草とえのきのソテー
164	焼肉	白菜のキムチ和え
165	サワラのねぎ味噌焼き	ブロッコリーのかにサラダ
166	野菜入りスクランブル	根菜煮
167	白身魚のトマトクリーム	豚肉とインゲンの塩炒め
168	タンドリーチキン	チンゲン菜とツナの炒め物
169	絹揚げ煮	モロヘイヤの和え物
170	豚肉と卵の中華炒め	里芋の味噌煮
171	豆腐ハンバーグおろしポン酢	かぼちゃの煮物
172	肉豆腐	菜の花と卵の和え物
173	鶏の照煮	ポテトの味噌マヨ焼き
174	白身魚のパン粉焼き	金平大根
175	ハンバーグきのこあん	カリフラワーとベーコンの炒め物
176	焼肉	れんこんとちくわの煮物
177	タラと野菜のポン酢だれ	里芋の煮ころがし
178	豆腐と冬瓜の煮物	ブロッコリーの卵和え
179	サバの甘酢あん	豆腐サラダ
180	鶏肉の塩だれ	ピーマンとちくわの和え物
181	まぐろフレーク	じゃがいもと人参のカレー和え
182	ポークチャップ	ほうれん草のソテー
183	サワラのゆず味噌だれ	和風マーボー
184	かに入り卵蒸し	里芋の照煮
185	ホッケの塩焼き	高野豆腐とごぼうの旨煮
186	白身魚の洋風野菜ソース	キャベツとハムのソテー