

# 掲示用献立表

## まとまりマッシュ(重軟) (Aメニュー)

| 日付   | 2024年12月16日(月)   | 2024年12月17日(火)  | 2024年12月18日(水)  | 2024年12月19日(木)  | 2024年12月20日(金)   | 2024年12月21日(土)                                    | 2024年12月22日(日)                                      | 2024年12月23日(月)  |
|------|--|---|---|---|--|---|---|---|
| 朝食   | ハン粥(リンコ)300g   | ハン粥(イチコ)300g  | ハン粥(フルベリー)300g  | ハン粥(リンコ)300g  | ハン粥(イチコ)300g   | ハン粥(フルベリー)300g                                    | ハン粥(リンコ)300g  | ハン粥(イチコ)300g  |
| 昼食   | 軟飯180g<br>回鍋肉<br>冷奴(ごまダレ)<br>筍の中華煮<br>キウイミキサー                | 軟飯180g<br>レモンチキン<br>キャベツフレンチサラダ<br>大学芋風<br>りんごヨーグルト     | 軟飯180g<br>鶏のクリーム煮<br>白菜ゆかり和え<br>コーンクリームポタージュ<br>手作りいちごプリン | 軟飯180g<br>赤魚粕漬け焼き<br>ツナ和え(菜の花)<br>ゴボウの味噌煮<br>あんころ餅風デザート             | 軟飯180g<br>オムレツデミグラスソース<br>キャベツのサウザンサラダ<br>じゃが芋コンソメ煮<br>白ぶどうヨーグルト | 軟飯180g<br>しいら西京焼き<br>もやしの梅ナムル<br>南瓜いとこ煮<br>白ようかん  | 軟飯180g<br>すき焼き風煮<br>オクラツナ和え<br>じゃがいものたらこ煮<br>ぶどうムース | 軟飯180g<br>えび玉あんかけ<br>ブロッコリーサウザンサラダ<br>里芋の胡麻味噌煮<br>洋梨ミキサー  |
| 夕食   | 軟飯180g<br>サゴシ煮魚<br>オクラツナ和え<br>ごぼうとブロッコリーのオyster炒め            | 軟飯180g<br>しいらのおろしタマネギ漬焼<br>いんげん黒胡麻和え<br>茄子の味噌炒め         | 軟飯180g<br>カレイ海苔チーズ焼き<br>法蓮草練りピーナツ和え<br>キノコのコンソメ煮          | 軟飯180g<br>鶏肉ソース焼き<br>豆腐とトマトサラダ<br>キャベツの中華煮                          | 軟飯180g<br>豚の葱塩タレ<br>白菜なめ苺和え<br>里芋味噌煮                             | 軟飯180g<br>ハヤシライス<br>パプリカと玉葱のマリネ<br>ほうれん草の豆乳煮      | 軟飯180g<br>鮭のクリーム煮<br>アスパラ味噌マヨ和え<br>カリフラワーコンソメ煮      | 軟飯180g<br>豚の生姜焼おろし玉葱ソース<br>白菜とカニのマヨサラダ<br>ほうれん草とベーコンのソテー  |
| 一日合計 |  |   |   |   |  |   |   |   |
| 日付   | 2024年12月24日(火)   | 2024年12月25日(水)  | 2024年12月26日(木)  | 2024年12月27日(金)  | 2024年12月28日(土)   | 2024年12月29日(日)                                    | 2024年12月30日(月)                                      | 2024年12月31日(火)  |
| 朝食   | ハン粥(フルベリー)300g   | ハン粥(リンコ)300g  | ハン粥(イチコ)300g  | ハン粥(フルベリー)300g  | ハン粥(リンコ)300g   | ハン粥(リンコ)300g                                      | ハン粥(イチコ)300g  | ハン粥(フルベリー)300g  |
| 昼食   | 軟飯180g<br>カレイみりん焼き<br>キャベツと竹輪の胡麻和え<br>人参ごぼうカレー炒め<br>りんごヨーグルト | 軟飯180g<br>鯖のイタリア風<br>きゃべつ中華和え<br>じゃが芋コンソメ煮<br>手作りチョコプリン | 軟飯180g<br>ポークソテーアップルソース<br>いんげんごま和え<br>ひじき煮<br>いちごムース     | 軟飯180g<br>鶏肉のガーリックソテー<br>カリフラワーとハム中華和え<br>ブロッコリーのコンソメ煮<br>白ぶどうヨーグルト | 軟飯180g<br>カレイみりん焼き<br>胡麻豆腐<br>野菜の和風トマト煮<br>栗ようかん                 | 軟飯180g<br>鯖のつけ蒸し焼き<br>焼き茄子<br>キャベツのミルク煮<br>ピーチムース | 軟飯180g<br>鶏の塩麹焼<br>菜の花マヨ和え<br>豆腐たらこあんかけ<br>イチゴミキサー  | 軟飯180g<br>レモンチキン<br>法蓮草のツナ和え<br>さつま芋バター醤油からめ<br>オレンジヨーグルト |
| 夕食   | 軟飯180g<br>チキン南蛮風<br>シーザーサラダ<br>コーンクリームポタージュ<br>レアチーズムース      | 軟飯180g<br>鶏の赤みそ照焼<br>おくらなめ苺和え<br>ほうれん草の煮浸し              | 軟飯180g<br>シイラのみぞれ煮<br>白菜ドレッシング和え<br>海老入り茶碗蒸し              | 軟飯180g<br>鮭の味噌マヨ焼<br>キャベツフレンチサラダ<br>切り干し煮                           | 軟飯180g<br>お好み焼き風オムレツ<br>オクラ黒胡麻和え<br>じゃが芋とベーコンのソテー                | 軟飯180g<br>焼き肉風<br>白菜なめ苺和え<br>大学芋風                 | 軟飯180g<br>シーフードカレー<br>いんげん黒胡麻和え<br>ピーマンコンソメ炒め       | 軟飯180g<br>シイラのチリソースかけ<br>キャベツゆかり和え<br>年越そば                |
| 一日合計 |  |   |   |   |  |   |   |   |