

# 掲示用献立表

## まとまりマッシュ(重軟) (Aメニュー)

日付	2025年01月16日(木)	2025年01月17日(金)	2025年01月18日(土)	2025年01月19日(日)	2025年01月20日(月)	2025年01月21日(火)	2025年01月22日(水)	2025年01月23日(木)
朝食	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチゴ)300g	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチゴ)300g	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチゴ)300g	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチゴ)300g
昼食	軟飯180g 赤魚粕漬け焼き ツナ和え(菜の花) ゴボウの味噌煮 くず餅風デザート	軟飯180g オムレッテミグラスソース キャベツのサウザンサラダ じゃが芋コンソメ煮 白ぶどうヨーグルト	軟飯180g しいら西京焼き もやしの梅ナムル 南瓜いとこ煮 芋ようかん	軟飯180g すき焼き風煮 オクラツナ和え じゃがいものたらこ煮 バナナムース	軟飯180g カレイみりん焼き ブロッコリーサウザンサラダ 里芋の胡麻味噌煮 ぶどうミキサー	軟飯180g えび玉あんかけ キャベツと竹輪の胡麻和え 人参ごぼうカレー炒め りんごヨーグルト	軟飯180g 鯖のイタリア風 きやべつ中華和え コーンクリームポタージュ 手作りチョコプリン	軟飯180g ホークソテー アップルソース いんげんごま和え ひじき煮 パナラムース
夕食	軟飯180g 鶏肉ソース焼き 豆腐とトマトサラダ キャベツの中華煮	軟飯180g 豚の葱塩タレ 白菜なめ茸和え 里芋味噌煮	軟飯180g ハヤシライス パプリカと玉葱のマリネ ほうれん草の豆乳煮	軟飯180g 鮭のクリーム煮 アスパラ味噌マヨ和え カリフラワーコンソメ煮	軟飯180g 豚の生姜焼おろし玉葱ソース 白菜とカニのマヨサラダ ほうれんそうとベーコンのソテー	軟飯180g 肉団子のケチャップあん 南瓜サラダ もやし海苔和え	軟飯180g 鶏の赤みそ照焼 おくらなめ茸和え ほうれん草の煮浸し	軟飯180g シイラのみぞれ煮 白菜ドレッシング和え 南瓜いとこ煮
一日合計								
日付	2025年01月24日(金)	2025年01月25日(土)	2025年01月26日(日)	2025年01月27日(月)	2025年01月28日(火)	2025年01月29日(水)	2025年01月30日(木)	2025年01月31日(金)
朝食	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチゴ)300g	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチゴ)300g	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチゴ)300g	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチゴ)300g
昼食	軟飯180g 鶏肉のガーリックソテー カリフラワーとハム中華和え ブロッコリーのコンソメ煮 白ぶどうヨーグルト	軟飯180g カレイみりん焼き 胡麻豆腐 野菜の和風トマト煮 抹茶ようかん	軟飯180g 鯖のつけ蒸し焼き 焼き茄子 キャベツのミルク煮 パインムース	軟飯180g 鶏の塩麹焼 菜の花マヨ和え 豆腐たらこあんかけ マンゴーミキサー	軟飯180g レモンチキン 法蓮草のツナ和え コーンクリームポタージュ オレンジヨーグルト	軟飯180g スキートのトマトソテー パプリカハニーマスタード和え アスパラソテー 手作杏仁豆腐	軟飯180g 親子煮 オクラ海苔和え 菜の花のガーリックソテー さくら餅風デザート	軟飯180g ハンバーグおろしポン酢 小松菜ごま和え さつま芋レモン煮 桃ヨーグルト
夕食	軟飯180g 鮭の味噌マヨ焼 キャベツフレッチサラダ 切り干し煮	軟飯180g お好み焼き風オムレツ オクラ黒胡麻和え じゃが芋とベーコンのソテー	軟飯180g 焼き肉風 白菜なめ茸和え 大学芋風	軟飯180g シーフードカレー いんげん黒胡麻和え ピーマンコンソメ炒め	軟飯180g シイラのチリソースかけ キャベツゆかり和え さつま芋バター醤油からめ	軟飯180g 松風焼き エビとブロッコリーオーロラ和え 白菜のコンソメ煮	軟飯180g 鮭ソテーとろろソース ブロッコリーのサウザンサラダ いんげん煮付け	軟飯180g 赤魚の中華蒸し キャベツフレッチサラダ 源平煮
一日合計								