

掲示用献立表

まともりマッシュ(重軟) (Aメニュー)

日付	2025年06月16日(月)	2025年06月17日(火)	2025年06月18日(水)	2025年06月19日(木)	2025年06月20日(金)	2025年06月21日(土)	2025年06月22日(日)	2025年06月23日(月)
朝食	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチコ)300g	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチコ)300g	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチコ)300g	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチコ)300g
昼食	軟飯180g 鶏の塩麹焼 菜の花マヨ和え 豆腐たらこあんかけ 洋梨ミキサー	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 ススキのトマトソテー パプリカハニーマスタード和え アスパラソテー 手作りほうじ茶プリン	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 みたらし団子風デザート	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	軟飯180g さごし西京焼き シーザードレッシング和え たこの甘辛煮 やわらか団子(ヨモギ)	軟飯180g ポークチャップ インゲンのピーナッツ和え 南瓜のチーズソテー ぶどうムース	軟飯180g 餃子のスープ煮 ほうれん草ツナサラダ キノコのソテー リンゴミキサー
夕食	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 キャベツフレンチサラダ 源平煮	軟飯180g 鶏肉クリームソースがけ 白菜の胡麻サラダ きんぴらごぼう	軟飯180g しいらの香味だれがけ カリフラワー青じそサラダ 冬瓜コンソメ煮	軟飯180g 赤魚のガーリックソテー オクラなめ苺和え 湯豆腐(ポン酢)
一日合計								
日付	2025年06月24日(火)	2025年06月25日(水)	2025年06月26日(木)	2025年06月27日(金)	2025年06月28日(土)	2025年06月29日(日)	2025年06月30日(月)	
朝食	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチコ)300g	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチコ)300g	ハン粥(フルベリー)300g	ハン粥(イチコ)300g	ハン粥(フルベリー)300g	
昼食	軟飯180g チキンマトカレー煮 フレンチサラダ アスパラとエビのソテー オレンジヨーグルト	軟飯180g チーズオムレツ カリフラワー青じそサラダ コーンクリームポタージュ 手作りマンゴープリン	軟飯180g すずき煮魚 ホウレンソウ胡麻和え ブロッコリーのコンソメ煮 ストロベリームース	軟飯180g 豚のオイスター炒め サウザンサラダ 豆腐の卵とじ 桃ヨーグルト	軟飯180g とり野菜味噌 青梗菜海苔和え 湯葉の煮物 抹茶ようかん	軟飯180g 鯖のソース焼き 小松菜のお浸し カリフラワーの和風トマト煮 メロンムース	軟飯180g 回鍋肉 冷奴(ごまダレ) 筍の中華煮 みかんミキサー	
夕食	軟飯180g 鯖の味噌煮 ゆかり和え 茄子オランダ煮	軟飯180g ハニーマスタードサーモン もやしナムル じゃがいも煮味噌煮	軟飯180g 肉団子の甘酢あん キャベツ海苔和え さつま芋レモン煮	軟飯180g しいらバター醤油ソテー パプリカとキノコのマリネ 南瓜いしこ煮	軟飯180g かこ玉あんかけ 菜の花胡麻マヨ和え アスパラとカボチャの塩炒め	軟飯180g チキンカレー キャベツ青じそサラダ いんげん煮付け	軟飯180g サゴシ煮魚 オクラツナ和え ごぼうとブロッコリーのオイスター炒め	
一日合計								