

掲示用献立表

極軟菜食（Ａメニュー）

日付	2025年10月16日(木)	2025年10月17日(金)	2025年10月18日(土)	2025年10月19日(日)	2025年10月20日(月)	2025年10月21日(火)	2025年10月22日(水)	2025年10月23日(木)
朝食	全粥 味噌汁(南瓜・人参) 赤魚みりん焼き (明太風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)	全粥 味噌汁(ほうれん草・薄揚げ) 半熟オムレツ (のりごま)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(大根・人参) さば塩焼き のり佃煮 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(玉葱・小松菜) フランクフルト (たまご)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(ふかし・玉葱) 三色いなり(エンドウ) 金山寺味噌 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(茄子・葱) 卵巻ウィンナー 利尻ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(大根・わかめ) やわらかあげのあんかけ(和) (かつお)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(あおさ・玉葱) あんぺい君(コンソメ) (たらこ)ふりかけ ソファール(元気)
昼食	全粥 かれいの塩焼 添え(隠元グラッセ) ブロッコリーのサラダ 里芋とにんじんの煮付 手作りプリン	全粥 鶏肉生姜焼 添え(青梗菜) 卵豆腐 塩スープ くず餅風デザート	全粥 鶏肉の甘酢照り焼き 添え(オクラ) ドレッシング和え(カリフラワー) アスパラとパプリカのソテー いちごムース	全粥 鮭の蒸し焼き(キャ・ニン) * 長芋とろろ 南瓜のレモン煮 抹茶ようかん	全粥 煮魚(青筋魚) 添え(花豆腐桃) のり佃煮和え(オクラ) いんげんと人参のソテー ココアムース	全粥 メルルーサの味噌マヨ焼き 添え(人参グラッセ) 寒天寄せ 冬瓜の中華煮 梨	全粥 * ホ・パイチーズオムレツ 添え(スッキーニソテー) コンソメスープ(アスパラ・コーン) カリフラワーとカニのサラダ 白桃ゼリー	全粥 鯖のみぞれ煮 * 棒々鶏サラダ もやし炒め ぶどうムース
夕食	全粥 鶏の漬焼き 添え(ピーマンソテー) 胡麻和え(小松菜) さつまいもバター醤油からめ	全粥 白身魚の香味ダレかけ 添え(ししとう) トマトのサラダ コンソメスープ(人参・キャベ)	全粥 しいらの漬け焼き 添え(人参グラッセ) なすの南蛮漬け(冷) たまごスープ	全粥 チキンカレー * 酢味噌和え(菜の花) 里芋のガーリック炒め	全粥 鶏の漬け焼き七味がけ 添え(ししとう) もやし塩昆布和え ほうれんそうソテー	全粥 鶏肉のガーリック漬け焼き 添え(ブロッコリー) オニオンスープ ツナ和え(人参)	全粥 鶏肉の黒糖酢炒め * ゴマ和え(小松菜) 蒸しカボチャ(バター)	全粥 鶏肉チリソースかけ 添え(エンドウ) ちくわと人参のさっぱり和え ミルクスープ(ミックスベジ)
一日合計								
日付	2025年10月24日(金)	2025年10月25日(土)	2025年10月26日(日)	2025年10月27日(月)	2025年10月28日(火)	2025年10月29日(水)	2025年10月30日(木)	2025年10月31日(金)
朝食	全粥 味噌汁(麩ミツハ) 信田巻き 芽株佃煮 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(さつま・わかめ・葱) 三色いなり(白菜) ゆかり ソファール(元気)	全粥 味噌汁(ふかし・玉葱) 赤魚みりん焼き (卵風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)	全粥 味噌汁(豆腐・あおさ) 白身魚のふんわり天 旅行の友 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(茄子・葱) やわらかチン照焼風 たいみそ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(里芋・人参) チキンナゲット 海苔香味ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(ふかし・ほうれん草) さばみりん焼き (明太風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)	全粥 味噌汁(ジャガイモ・ワカメ) チキンスティック (のりごま)ふりかけ ソファール(元気)
昼食	全粥 鶏のムニエル 添え(ししとう) 梅菜和え(ほうれん草) 里芋のガーリック炒め みたらし団子風デザート	全粥 鶏の酒蒸し 添え(青梗菜) ツナ和え(人参) 冬瓜カニあんかけ ようかん	全粥 鮭のムニエル 添え(隠元グラッセ) マカロニサラダ (エビ)ポテトグラタン りんご	全粥 鶏の塩麹焼 添え(人参グラッセ) ナムル(いんげん) アスパラとコーンのソテー バナナムース	全粥 かれいの漬け焼き七味がけ 添え(オクラ) チキンサラダ(大根) じゃが海苔塩炒め 手作りほうじ茶プリン	全粥 * 鮭ソテー粒マスタードソースがけ 添え(スッキーニソテー) ゆかり和え(小松菜) 冬瓜とベーコンのカレー煮 みかんゼリー	全粥 赤魚のガリバタソテー 添え(ししとう) サラダ(キャベツ・トマト) 煮付け(豆腐・人参) 手作りチョコプリン	全粥 鶏肉のBBQソースがらめ 添え(アスパラ) カリフラワーサラダ ほうれん草の煮浸し 白桃ゼリー
夕食	全粥 ふくらぎの漬け焼き 添え(オクラ) ナムル(いんげん) ポトフ	全粥 西京漬け焼き(サゴシ) 添え(アスパラ) カリフラワーとハムのサラダ 高野豆腐卵とじ	全粥 鶏肉のトマト煮 * わさび和え(菜の花) たこ焼き	全粥 刺身(ネギトロ) * 錦和え(小松菜) 赤だし(白菜・わかめ)	全粥 鶏肉のソテー・オニオンソースがけ 添え(エンドウ) 味噌マヨ和え(もやし) 麻婆春雨	全粥 焼き鳥(ねぎま)風 * サラダ(レタス・パプリカ) さつまいものレモン煮	全粥 鶏肉クリームソースがけ * わさび和え(おくら) 中華スープ(チンゲンサイ・玉葱)	全粥 パンプキンオムレツ 添え(アスパラ) * キャベツと人参の彩りラペ ブロッコリーのコンソメ煮 ハロウィンデザート2025(プリン)
一日合計								