

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11月01日(土)	2025年11月02日(日)	2025年11月03日(月)	2025年11月04日(火)	2025年11月05日(水)	2025年11月06日(木)	2025年11月07日(金)	2025年11月08日(土)
朝食	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	ハン粥(フルベリー)300g
昼食	軟飯180g カレイみりん焼き 胡麻豆腐 野菜の和風トマト煮 芋ようかん	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 みかんミキサー	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 スキのトマトソテー パプリカハニーマスタート和え 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 さくら餅風デザート	軟飯180g ハンバーグおろしポン酢 (ま小松菜ごま和え さつま芋レモン煮 桃ヨーグルト	軟飯180g 鶏肉クリームソースがけ シーザードレッシング和え たこの甘辛煮 やわらか団子(黒ごま)
夕食	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 キャベツフレンチサラダ 源平煮	軟飯180g さごし西京焼き 白菜の胡麻サラダ きんぴらごぼう
一日合計								
日付	2025年11月09日(日)	2025年11月10日(月)	2025年11月11日(火)	2025年11月12日(水)	2025年11月13日(木)	2025年11月14日(金)	2025年11月15日(土)	
朝食	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 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 いちごムース	軟飯180g チキントマトカレー煮 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 手作りりんごプリン	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 ココアムース	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	
夕食	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 オクラなめ茸和え 湯豆腐(ポン酢)	軟飯180g 鯖の味噌煮 ゆかり和え 茄子オランダ煮	軟飯180g ハニーマスタートサーモン 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 さつまいもレモン煮	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 南瓜いとこ煮	軟飯180g かニ玉あんかけ 菜の花胡麻マヨ和え アスパラとわかめの塩炒め	
一日合計								