

# 掲示用献立表

## 極軟菜食（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   | 全粥<br>味噌汁(青梗菜・薄揚げ)<br>スクランブルエッグ<br>のり佃煮<br>ソファール(元気)                | 全粥<br>味噌汁(あおさ・豆腐)<br>(冷)赤魚みりん焼き<br>(たまご)ふりかけ<br>ソファール(元気)               | 全粥<br>味噌汁(わかめ・白菜)<br>やわらかからあげのあんかけ(和)<br>金山寺味噌<br>ソファール(元気)          | 全粥<br>味噌汁(ジャガイモ・玉葱)<br>柳さわり西京焼き<br>利尻ふりかけ<br>ソファール(元気)        | 全粥<br>味噌汁(薄揚げ・冬瓜)<br>大豆の豆乳クリーム煮<br>(かつお)ふりかけ<br>ソファール(元気)               | 全粥<br>味噌汁(麩・白菜)<br>信田巻き<br>(たらこ)ふりかけ<br>ソファール(元気)                      | 全粥<br>味噌汁(人参サツマ揚げ)<br>ウィンナーソテー<br>芽株佃煮<br>ソファール(元気)               | 全粥<br>味噌汁(南瓜・油揚げ)<br>さばみりん焼き<br>ゆかり<br>ソファール(元気)                  |
| 昼食   | 全粥<br>鯖の生姜煮<br>添え(サツマイモ甘煮)<br>カリフラワーサラダ<br>焼き茄子(温)<br>抹茶ようかん        | 全粥<br>ほっけのレモン醤油ソテー<br>添え(Gアスパラ)<br>ブロッコリーのサラダ<br>里芋のガーリック炒め<br>マスカットゼリー | 全粥<br>鮭の味噌漬け焼き<br>添え(小松菜)<br>大根のマリネ<br>南瓜そぼろあんかけ<br>みたらし団子風デザート      | 全粥<br>鶏の生姜焼き<br>添え(インゲン)<br>キャベツボン酢和え<br>茄子オランダ煮<br>パインムース    | 全粥<br>*<br>鶏の黒胡椒ダレ<br>添え(カリフラワー)<br>ピーマンコンソメ炒め<br>さつま芋ヨーグルトサラダ<br>白桃ゼリー | 全粥<br>鶏の味噌マスタートがけ<br>添え(ミックスベジ)<br>のり佃煮和え(青梗菜)<br>アスパラソテー<br>手作りいちごプリン | 全粥<br>鶏肉照り焼き<br>添え(ししとう)<br>小松菜の和え物<br>醤油スープ<br>バナナ               | 全粥<br>レモンチキン<br>添え(Gアスパラ)<br>練りピーナッツ和え(人参)<br>ブロッコリーのコンソメ煮<br>りんご |
| 夕食   | 全粥<br>鶏の葱塩炒め<br>*<br>練りピーナッツ和え(いんげん)<br>冬瓜のコンソメ煮                    | 全粥<br>鶏の漬焼き(醤油)<br>添え(ししとう)<br>ツナ和え(人参)<br>ズッキーニのソテー                    | 全粥<br>肉団子シチュー<br>*<br>ハニーマスタート和え<br>菜の花のソテー                          | 全粥<br>カレイのはす蒸し<br>*<br>ほうれん草ナムル<br>味噌汁(ふかし・三つ葉)               | 全粥<br>メルルーサの漬け焼き<br>添え(人参ソテー)<br>黒ごま和え(菜の花)<br>清し汁(豆腐・水菜)               | 全粥<br>太刀魚の塩焼き<br>添え(スッキーニソテー)<br>わさび和え(おくら)<br>茶碗蒸し                    | 全粥<br>ほっけの磯辺焼き<br>添え(エンドウ)<br>ささみ和え(モヤシ)<br>肉味噌かけ(里芋)             | 全粥<br>赤魚粕漬け焼き<br>添え(インゲン)<br>カリフラワーサラダ<br>煮付け(ふかし、冬瓜)             |
| 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   | 全粥<br>味噌汁(ワカメ・麩)<br>やわらかからあげのあんかけ(洋)<br>(卵風味)ごはんに合うソース<br>ソファール(元気) | 全粥<br>味噌汁(白菜人参)<br>三色いなり(キャベツ)<br>旅行の友<br>ソファール(元気)                     | 全粥<br>味噌汁(サツマイモ・葱)<br>スクランブルエッグ<br>たいみそ<br>ソファール(元気)                 | 全粥<br>味噌汁(里芋・ふかし)<br>信田巻き<br>海苔香味ふりかけ<br>ソファール(元気)            | 全粥<br>味噌汁(大根油揚げ)<br>フランクフルト<br>(明太風味)ごはんに合うソース<br>ソファール(元気)             | 全粥<br>味噌汁(南瓜・玉葱)<br>やわらかからあげのあんかけ(和)<br>(のりごま)ふりかけ<br>ソファール(元気)        | 全粥<br>味噌汁(白菜人参)<br>白身魚のふんわり天<br>のり佃煮<br>ソファール(元気)                 |                                                                   |
| 昼食   | 全粥<br>鮭の味噌漬焼き<br>添え(オクラ)<br>胡麻豆腐(ごまドレ)<br>えんどう卵炒め<br>栗ようかん          | 全粥<br>カレイおろし煮<br>*<br>ドレッシング和え(カリフラワー・人参)<br>菜の花バター炒め<br>やわらか団子(黒ごま)    | 全粥<br>鶏の漬焼き<br>添え(ししとう)<br>粒マスタードのキャロットラペ<br>ジャガイモのそぼろあんかけ<br>メロンムース | 全粥<br>鶏のケチャップ炒め<br>*<br>ブロッコリーのサラダ<br>中華スープ(ミックスベジ)<br>みかんゼリー | 全粥<br>*<br>ほっけの塩焼き<br>添え(小松菜)<br>錦和え(もやし)<br>アスパラベーコン炒め<br>白ようかん        | 全粥<br>かれいの塩焼<br>添え(スッキーニ)<br>ゆかり和え(大根)<br>味噌スープ<br>梨                   | 全粥<br>はちみつ照り焼きチキン<br>添え(人参グラッセ)<br>ゆかり和え(法蓮草)<br>錦糸えびしんじょう<br>バナナ |                                                                   |
| 夕食   | 全粥<br>鶏の漬け焼き七味がけ<br>添え(小松菜)<br>なすの南蛮漬け(冷)<br>オニオンスープ                | 全粥<br>焼き餃子<br>添え(モヤシ)<br>青梗菜ナムル<br>南瓜のレモン煮                              | 全粥<br>メルルーサのムニエル<br>添え(スッキーニソテー)<br>パプリカのマリネ<br>ほうれんそうのソテー           | 全粥<br>鮭のつけ焼き<br>添え(オクラ)<br>サラダ<br>含め煮(豆腐・隠元)                  | 全粥<br>チキンカレー<br>*<br>カリフラワーサラダ<br>スナッPEndウのバター炒め                        | 全粥<br>蒸し鶏 ネギ塩レモン<br>添え(小松菜)<br>ピーマンの塩昆布和え<br>卵のコンソメスープ                 | 全粥<br>赤魚の塩麹焼<br>添え(サツマイモ甘煮)<br>卵豆腐<br>清し汁(麩・葱)                    |                                                                   |
| 一日合計 |                                                                     |                                                                         |                                                                      |                                                               |                                                                         |                                                                        |                                                                   |                                                                   |