

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12月01日(月)	2025年12月02日(火)	2025年12月03日(水)	2025年12月04日(木)	2025年12月05日(金)	2025年12月06日(土)	2025年12月07日(日)	2025年12月08日(月)
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 鶏の塩麴焼 菜の花マヨ和え 豆腐たらこあんかけ パインミキサー	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ト和え アスパラソテー 手作りチョコプリン	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 (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(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 りんごムース	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 マンゴーミキサー
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 さごし西京焼き 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12月09日(火)	2025年12月10日(水)	2025年12月11日(木)	2025年12月12日(金)	2025年12月13日(土)	2025年12月14日(日)	2025年12月15日(月)	
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 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 手作杏仁豆腐	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 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 バナナムース	軟飯180g 回鍋肉 冷奴(ごまダレ) 筍の中華煮 白桃ミキサー	
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 ハニーマスタートサーモン もやしナムル じゃがいも味噌煮	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 南瓜いとし煮	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								