

# 掲示用献立表

## まとまりマッシュ(重軟) (Aメニュー)

日付	2026年01月01日(木)	2026年01月02日(金)	2026年01月03日(土)	2026年01月04日(日)	2026年01月05日(月)	2026年01月06日(火)	2026年01月07日(水)	2026年01月08日(木)
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 親子煮 オクラ海苔和え お雑煮風 さくら餅デザート	軟飯180g ハンバーグおろしポン酢 芋きんとん いんげん煮付け 新春デザート	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 さつま芋レン煮 やわらか団子(サクラ)	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 ピーチムース	軟飯180g 餃子のスープ煮 ほうれん草ツナサラダ 里芋の胡麻味噌煮 イチゴミキサー	軟飯180g チキントマトカレー煮 フレンチサラダ アスパラと玉葱のソテー オレンジヨーグルト	軟飯180g チーズ入り和風オムレツ 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 フロコリーのコンソメ煮 バニラムース
夕食	軟飯180g 筑前煮 ミニ刺身(ネギトロ) 湯葉の煮物	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 じゃがいも味噌煮	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 赤魚のカリッソテー 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 さつまいもレモン煮
一日合計								
日付	2026年01月09日(金)	2026年01月10日(土)	2026年01月11日(日)	2026年01月12日(月)	2026年01月13日(火)	2026年01月14日(水)	2026年01月15日(木)	
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 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 白ようかん	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(ごまだれ) キャベツの中華煮 バナナミキサー	軟飯180g レモンチキン キャベツフレンチサラダ 大学芋風 りんごヨーグルト	軟飯180g 鶏のクリーム煮 白菜ゆかり和え コーンクリームポタージュ 手作りほうじ茶プリン	軟飯180g 赤魚粕漬け焼き ツナ和え(菜の花) インゲンの味噌煮 あんころ餅デザート	
夕食	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 アスパラとジャガイモの塩炒め	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 サゴン煮魚 オクラツナ和え パプリカとフロコリーのオイスター炒め	軟飯180g しいらのおろしたまねぎ漬焼 いんげん黒胡麻和え 茄子の味噌炒め	軟飯180g かれい海苔チーズ焼き 法蓮草練りピーナッツ和え キノコのコンソメ煮	軟飯180g 鶏肉ソース焼き 豆腐とトマトサラダ キャベツの中華煮	
一日合計								