

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16日(金)	2026年01月17日(土)	2026年01月18日(日)	2026年01月19日(月)	2026年01月20日(火)	2026年01月21日(水)	2026年01月22日(木)	2026年01月23日(金)
朝食	パン粥(フルベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(フルベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(フルベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(フルベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g
昼食	軟飯180g オムレツデミグラソース キャベツのサウサンサラダ 南瓜いとこ煮 白ぶどうヨーグルト	軟飯180g しいら西京焼き もやしの梅ナムル じゃが芋コンソメ煮 栗ようかん	軟飯180g すき焼き風煮 オクラツナ和え じゃがいものたらこ煮 いちごムース	軟飯180g カレイみりん焼き ブロッコリー・サウサンサラダ 里芋の胡麻味噌煮 ぶどうミキサー	軟飯180g 玉子あんかけ キャベツと竹輪の胡麻和え 人参とジャガイモのカレー炒め りんごヨーグルト	軟飯180g 鯖のイタリア風 きやべつの中華和え コーンクリームボタージュ 手作りマンゴーブリン	軟飯180g ホーコソテー アップルソース カリフラワーとハム中華和え ブロッコリーのコンソメ煮 白ぶどうヨーグルト	軟飯180g 鶏肉のかーリックソテー ¹ カリフラワーとハム中華和え ブロッコリーのコンソメ煮 白ぶどうヨーグルト
夕食	軟飯180g 豚の葱塩タレ 白菜なめ茸和え 里芋味噌煮	軟飯180g ハヤシライス ハブリカと玉葱のマリネ ほうれん草の豆乳煮	軟飯180g 鮭のクリーム煮 アスパラ味噌マヨ和え カリフラワー・コンソメ煮	軟飯180g 豚の生姜焼おろし玉葱ソース 白菜とカニのマヨサラダ ほうれんそうとベーコンのソテー	軟飯180g 肉団子のケチャップあん 南瓜サラダ もやし海苔和え	軟飯180g 鶏の赤みそ照焼 おくらなめ茸和え ほうれん草の煮浸し	軟飯180g シラのみぞれ煮 白菜ドレッシング和え 南瓜いとこ煮	軟飯180g 鮭の味噌マヨ焼 キャベツフレンチサラダ 切り干し煮
一日合計								
日付	2026年01月24日(土)	2026年01月25日(日)	2026年01月26日(月)	2026年01月27日(火)	2026年01月28日(水)	2026年01月29日(木)	2026年01月30日(金)	2026年01月31日(土)
朝食	パン粥(フルベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(フルベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(フルベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(フルベリー)300g	パン粥(イチゴ)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 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 りんごムース	軟飯180g 鶏の塩麹焼 菜の花マヨ和え 豆腐たらこあんかけ パインミキサー	軟飯180g レモンチキン 法蓮草のツナ和え コーンクリームボタージュ オレンジヨーグルト	軟飯180g ススキのトマソテー ² ハブリカハニーマスター和え アスパラソテー ³ 手作りいちごブリン	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 ⁴ みたらし団子風デザート	軟飯180g パンバーグ おろしポン酢 小松菜ごま和え いんげん煮付け 桃ヨーグルト	軟飯180g 鶏肉クリームソースかけ シーザードレッシング和え さつま芋レモン煮 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 鯖のイタリア風 いんげん黒胡麻和え ヒーマンコンソメ炒め	軟飯180g シ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 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サンサラダ 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 じゃがいも味噌煮
一日合計								