

掲示用献立表

極軟菜食（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	全粥 味噌汁(うずまき麩・里芋) 大豆の豆乳クリーム煮 芽株佃煮 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(冬瓜・人参) 肉詰めいなり(小松菜) ゆかり ソファール(元気)	全粥 味噌汁(青梗菜・うす揚げ) 大豆と野菜のカレー煮 (卵風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)	全粥 味噌汁(もやし・葱) フランクフルト 旅行の友 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(さつまいも・わかめ) やわらかチキン照焼風 たいみそ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(なす・玉葱) あんべい君(コンソメ) 海苔香味ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(大根・さつま揚げ) 信田巻き (明太風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)	全粥 味噌汁(小松菜・うずまき麩) チキンスティック (のりごま)ふりかけ ソファール(元気)
昼食	全粥 鶏のムニエル 添え(甘煮) 黒ごま和え(オクラ) ミニシューマイ ようかん	全粥 西京漬け焼き(シイラ) 添え(Gアスパラ) 卵豆腐 ジャガイモのそぼろあんかけ いちごムース	全粥 鶏肉と麩のブルコギ風 * 冷奴 ほうれんそうソテー バナナ	全粥 鶏肉のBBQソースがらめ 添え(ししとう) お浸し(菜の花) 里芋とにんじんの煮付 くず餅風デザート	全粥 スズキの照り焼き 添え(人参甘煮) 春雨サラダ 鶏汁 ぶどうムース	全粥 * チキンソテーアップルソース漬け焼き 添え(人参グラッセ) ブロッコリーのサラダ 玉子スープ マスカットゼリー	全粥 鶏とキャベツのうま煮 * カリフラワーとカニのドレッシングサラダ わかめと人参のスープ オレンジムース	全粥 鶏のムニエル 添え(野菜ソテー) わさび和え(菜の花) (法)ポテトグラタン いちご
夕食	全粥 ブリの甘辛照り焼き 添え(ししとう) 辛子和え(菜の花) スナッペンエンドウのバター炒め	全粥 鶏の黒胡椒ダレ 添え(ブロッコリー) ドレッシング和え(大根) ミルクスープ(ミックスベジタブル)	全粥 鮭ソテー粒マスタードソースがけ 添え(人参グラッセ) ピーマンの塩昆布和え 茄子オランダ煮	全粥 刺身(ネギトロ、トロロ) * ブロッコリーサラダ 人参卵炒め	全粥 鶏とアスパラのオイスター炒め * 胡麻豆腐(醤油) 煮付け(南瓜)	全粥 シイラのムニエル野菜みぞれあん * ゆかり和え(法蓮草) きんぴらごぼう	全粥 鯖のゴマ味噌がけ 添え(葱) ツナ和え(大根) 青梗菜とエビの炒め物	全粥 カレイの磯辺焼き 添え(黄ハブリカソテー) オクラのおかか和え 煮付け(高野・里芋)
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	全粥 味噌汁(卵・うす揚げ) さばみりん焼き のり佃煮 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(麩・モヤシ) 三色いなり (たまご)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(青梗菜・里芋) 柳さわら西京焼き 金山寺味噌 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(白菜・豆腐) あんべい君(コンソメ) 利尻ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(あおさ海苔・玉葱) やわらかあげのあんかけ(和) (かつお)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(さつまいも・葱) さば塩焼き (たらこ)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(冬瓜・ほうれん草) スクランブルエッグ 芽株佃煮 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(わかめ・うずまき麩) フランクフルト ゆかり ソファール(元気)
昼食	全粥 シイラの味噌漬け焼き 添え(ししとう) 納豆 パプリカとコーンのバターソテー やわらか団子(ヨモギ)	全粥 メルルーサのカレームニエル 添え(キャベツ)(ソテー) 大根のマリネ オニオンスープ 抹茶ようかん	全粥 鮭の塩麹焼 添え(隠元グラッセ) お浸し(法蓮草) クリーム煮(冬瓜) バナナ	全粥 レモンチキン 添え(Gアスパラ) パプリカのマリネ コンソメスープ(じゃが) 手作りプリン	全粥 鶏肉の甘酢照り焼き 添え(ホウレンソウ) マカロニサラダ コーンクリームポタージュ 白桃ゼリー	全粥 鶏と玉葱のポン酢炒め * ゴマ和え(小松菜) 清し汁(麩) 白ようかん	全粥 鶏の塩麹焼 添え(小松菜) カリフラワーサラダ じゃが芋甘辛炒め バナナムース	全粥 車麩卵とじ * 胡麻豆腐(醤油) ほうれん草とコーンの中華炒め いちご
夕食	全粥 鶏肉のさっぱり煮 添え(人参甘煮) 卵豆腐 小松菜とちくわの中華炒め	全粥 鶏肉生姜焼 添え(エンドウ) ドレッシング和え(ブロッコリー) コンソメスープ(ミックスベジ)	全粥 蒸し鶏 梅肉ソース 添え(オクラ) いんげんのツナ和え 清し汁(三つ葉ふかし)	全粥 西京漬け焼き(銀ダラ) 添え(ししとう) カリフラワーサラダ 卵炒め(キャベツ・ピーコン)	全粥 鯖のバター醤油焼き 添え(エンドウ) ささみ和え(人参) そぼろ煮(大根)	全粥 赤魚のおろし煮 添え(花豆腐黄) ゆかり和え(白菜) ピーマンコンソメ炒め	全粥 白身魚のガリバタソテー 添え(オクラ) レタスサラダ 南瓜のレモン煮	全粥 チキンのブラウンシチュー 添え(オクラ) 練りピーナッツ和え(いんげん) アスパラソテー
一日合計								