

## 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03月16日(月)	2026年03月17日(火)	2026年03月18日(水)	2026年03月19日(木)	2026年03月20日(金)	2026年03月21日(土)	2026年03月22日(日)	2026年03月23日(月)
朝食	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	ハン粥(イチコ)300g
昼食	軟飯180g カレイみりん焼き ブロッコリーサウザンサラダ 里芋の胡麻味噌煮 みかんミキサー	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 きやべつの中中華和え يونクリームポタージュ 手作杏仁豆腐	軟飯180g ホークソテー アップルソース いんげんごま和え ひじき煮 ココアムース	軟飯180g 鶏肉のガーリックソテー 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 カレイみりん焼き 胡麻豆腐 野菜の和風トマト煮 芋ようかん	軟飯180g 鯖のつけ蒸し焼き 焼き茄子 キャベツのミルク煮 パインムース	軟飯180g 鶏の塩麴焼 菜の花マヨ和え 豆腐たらこあんかけ イチゴミキサー
夕食	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 おくらなめ苺和え ほうれん草の煮浸し	軟飯180g シイラのみぞれ煮 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	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 白菜なめ苺和え 大学辛風	軟飯180g サゴシの味噌煮 いんげん黒胡麻和え ピーマンコンソメ炒め
一日合計								
日付	2026年03月24日(火)	2026年03月25日(水)	2026年03月26日(木)	2026年03月27日(金)	2026年03月28日(土)	2026年03月29日(日)	2026年03月30日(月)	2026年03月31日(火)
朝食	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	ハン粥(イチコ)300g
昼食	軟飯180g レモンチキン 法蓮草のツナ和え يونクリームポタージュ オレンジヨーグルト	軟飯180g スキのトマトソテー パプリカハニーマスタード和え アスパラソテー 手作りほうじ茶プリン	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 芋きんとん 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がけ 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(サク)	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 ぶどうムース	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 バナナミキサー	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
夕食	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 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 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 赤魚のガーリックソテー オクラなめ苺和え 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
一日合計								