

掲示用献立表

まとまりマッシュ (Aメニュー)

日付	2026年07月16日(木)	2026年07月17日(金)	2026年07月18日(土)	2026年07月19日(日)	2026年07月20日(月)	2026年07月21日(火)	2026年07月22日(水)	2026年07月23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 (ま)松風焼き (ま)オクラのナムル (ま)キャベツのトマト煮 みたらし団子風デザート	軟飯180g (ま)鶏肉の梅チーズ焼き (ま)ブロッコリーのフレンチサラダ (ま)白菜のコンソメ煮 桃ヨーグルト	軟飯180g (ま)豚肉の生姜焼き (ま)アスパラのマヨ和え (ま)湯豆腐(ポン酢) やわらか団子(黒ごま)	軟飯180g (ま)たらこ卵焼き (ま)パプリカのツナ和え (ま)菜の花の甘辛煮 いちごムース	軟飯180g (ま)鶏肉の胡麻味噌蒸し (ま)いんげんの生姜醤油和え (ま)カリフラワーと人参の煮物 バナナミキサー	軟飯180g (ま)豚肉のさっぱり煮 (ま)豆腐のシーザーサラダ (ま)アスパラのケチャップ炒め オレンジヨーグルト	軟飯180g (ま)チーズオムレツ (ま)カリフラワーの青じそサラダ コーンクリームポタージュ 手作りりんごプリン	軟飯180g (ま)カレイの煮付け (ま)ほうれん草の胡麻和え (ま)茄子のにんにく炒め ココアムース
夕食	軟飯180g (ま)スズキのクリーム煮 (ま)青梗菜のさっぱり和え (ま)じゃがいものカレーソテー	軟飯180g (ま)赤魚の中華蒸し (ま)いんげんの胡麻和え (ま)茄子のバター炒め	軟飯180g (ま)カレイのみぞれ煮 (ま)小松菜のゆかり和え (ま)もやしのオイスター炒め	軟飯180g (ま)焼き肉風 (ま)白菜のお浸し (ま)キノコの中華煮	軟飯180g (ま)鯖の塩麹焼き (ま)茄子のなめ茸和え (ま)さつまいものレモン煮	軟飯180g (ま)シイラのみりん焼き (ま)オクラのポン酢和え (ま)里芋の豆乳煮	軟飯180g (ま)鮭のハニーマスタード焼き (ま)もやしのナムル (ま)じゃがいもの味噌煮	軟飯180g (ま)肉団子の甘酢あん (ま)キャベツの海苔和え (ま)ブロッコリーのコンソメ煮
一日合計								
日付	2026年07月24日(金)	2026年07月25日(土)	2026年07月26日(日)	2026年07月27日(月)	2026年07月28日(火)	2026年07月29日(水)	2026年07月30日(木)	2026年07月31日(金)
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 (ま)豚肉のオイスター炒め (ま)白菜のサウザンサラダ 豆腐の卵とじ 桃ヨーグルト	軟飯180g (ま)鶏肉と野菜の味噌煮 (ま)もやしのなめ茸和え (ま)アスパラの炒め物 ようかん	軟飯180g (ま)鯖のソース焼き (ま)小松菜のお浸し (ま)カリフラワーの和風トマト煮 りんごムース	軟飯180g (ま)回鍋肉 冷奴(ごまだれ) (ま)ほうれん草の中華煮 ぶどうミキサー	軟飯180g (ま)レモンチキン (ま)キャベツのフレンチサラダ (ま)さつまいもの大学芋風 オレンジヨーグルト	軟飯180g (ま)ハンバーグ(ケチャップ) (ま)白菜のドレッシング和え コーンクリームポタージュ 手作りいちごプリン	軟飯180g (ま)赤魚の粕漬焼き (ま)菜の花の酢味噌和え (ま)ひじき煮 くず餅風デザート	軟飯180g (ま)オムレツ(デミグラスソース) (ま)豆腐のサウザンサラダ (ま)ブロッコリーと人参の煮物 白ぶどうヨーグルト
夕食	軟飯180g (ま)赤魚のバター醤油ソテー (ま)パプリカとキノコのマリネ (ま)南瓜のいとこ煮	軟飯180g (ま)カニ玉あんかけ (ま)青梗菜のマヨ和え (ま)切り干し煮	軟飯180g (ま)ハヤシライス (ま)いんげんの青じそ和え (ま)キャベツの煮物	軟飯180g (ま)サゴシの生姜煮 (ま)オクラのツナ和え (ま)ブロッコリーのオイスター炒め	軟飯180g (ま)シイラのおろし玉ネギ漬焼 (ま)アスパラのゆかり和え (ま)茄子の味噌炒め	軟飯180g (ま)カレイの海苔チーズ焼き (ま)ほうれん草のピーナッツ和え (ま)キノコのコンソメ煮	軟飯180g (ま)豚肉のガーリック焼き (ま)ジャガイモのトマトサラダ (ま)いんげんの豆乳煮	軟飯180g (ま)鶏肉の葱塩焼き (ま)キャベツのなめ茸和え (ま)里芋の煮物
一日合計								