

# 掲示用献立表

## 極軟菜食（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	全粥 味噌汁(さつまいも・葱) スクランブルエッグ (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) さば塩焼き 芽株佃煮 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(大根・わかめ) フランクフルト ゆかり ソファール(元気)	全粥 味噌汁(茄子・小松菜) やわらかチキン照焼風 (卵風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)	全粥 味噌汁(さつまいも・大根) 信田巻き 旅行の友 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(ふかし・白菜) 柳さわら西京焼き たいみそ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(里芋・長葱) 大豆と野菜のカレー煮 海苔香味ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(茄子・人参) 赤魚みりん焼き (明太風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)
昼食	全粥 鶏と玉葱のポン酢炒め テンゲン菜のナムル 清し汁(麩) 白ようかん	全粥 鶏の塩麹焼 添え(小松菜) ブロッコリーの塩昆布和え じゃが芋の甘辛炒め パインムース	全粥 車麩卵とじ カリフラワーのサウザンサラダ ほうれん草とコーンの中華炒め アンデスメロン	全粥 鮭のムニエルオニソースがけ 添え(アスパラ) オクラのおかか和え 南瓜のそぼろあんかけ 芋ようかん	全粥 タンドリーチキン 添え(インゲン) 菜の花のわさび和え 長芋とえびの煮物 いちごムース	全粥 鶏肉の山椒焼き 添え(人参グラッセ) カリフラワーの梅肉和え ピー玉炒め あんころ餅風デザート	全粥 豆腐ハンバーグ(照焼ソース) 添え(ほうれん草) トマトとアボカドのサラダ アスパラの中華スープ 白桃ゼリー	全粥 かれいの塩焼 添え(隠元グラッセ) タコとわかめの酢の物 里芋とにんじんの煮付 手作りプリン
夕食	全粥 赤魚のおろし煮 添え(花豆腐黄) 白菜のゆかり和え ピーマンのコンソメ炒め	全粥 白身魚のガリバタソテー 添え(オクラ) レタスサラダ 野菜のチーズマヨ焼き	全粥 チキンのブラウンシチュー * インゲンのピーナッツ和え アスパラソテー	全粥 鶏肉の韓国風ソースがらめ 添え(葱) ブロッコリーのマヨネーズ和え かぶの中華煮	全粥 鯖の味噌煮 添え(ほうれん草) アスパラの錦和え 厚揚げともやしの炒め物	全粥 赤魚粕漬焼き 添え(ししとう) 納豆 けんちん汁	全粥 スズキの生姜醤油焼き 添え(ブロッコリー) 青梗菜の黒ごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	全粥 鶏の漬焼き 添え(ピーマンソテー) 小松菜の胡麻和え さつまいもバター醤油がらめ
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	全粥 味噌汁(ほうれん草・薄揚げ) プレーンオムレツ(和風) (のりごま)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(大根・人参) さば塩焼き のり佃煮 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(白菜・玉葱) フランクフルト (たらこ)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(小松菜・麩) 三色いなり(ブロッコリー) 金山寺味噌 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(茄子・葱) 卵巻ウィンナー 利尻ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(大根・わかめ) 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(あおさ・玉葱) あんべい君(コンソメ) (たまご)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(麩・三つ葉) 信田巻き 芽株佃煮 ソファール(元気)
昼食	全粥 鶏肉の生姜焼き 添え(ブロッコリー) 白菜のマヨ和え 冬瓜の中華煮 くず餅風デザート	全粥 鶏肉の甘酢照り焼き 添え(オクラ) カリフラワーのドレッシング和え アスパラとパプリカのソテー メロンムース	全粥 鮭の蒸し焼き * 長芋とろろ エビと卵の炒め物 抹茶ようかん	全粥 鶏肉の味噌マスタードがけ 添え(ししとう) オクラののり和え いんげんと人参のソテー バナナムース	全粥 メルルーサの味噌マヨ焼き 添え(キャベツ) 寒天寄せ 冬瓜の中華煮 バナナ	全粥 * ポパイチーズオムレツ 添え(人参グラッセ) カリフラワーとカニのサラダ アスパラのコンソメスープ マスカットゼリー	全粥 鯖のみぞれ煮 * 棒々鶏サラダ もやし炒め ぶどうムース	全粥 鶏のムニエル 添え(ししとう) ほうれん草の梅肉和え 長芋のガーリック炒め 白桃ゼリー
夕食	全粥 白身魚の香味ダレかけ 添え(ししとう) トマトのサラダ キャベツのコンソメスープ	全粥 ほっけの漬け焼き 添え(青梗菜) なすの南蛮漬(冷) かき玉汁	全粥 うなぎ蒲焼風 * ほうれん草のお浸し 清し汁(豆腐・三つ葉)	全粥 鯖の生姜煮 添え(アスパラ) 卵豆腐 味噌汁(もやし・にら)	全粥 鶏肉のガーリック漬け焼き 添え(ブロッコリー) にんじんのツナ和え さつま芋のいとこ煮	全粥 鶏肉の黒糖酢炒め 小松菜のゴマ和え 蒸しカボチャ	全粥 鶏肉のチリソース炒め * ちくわと人参のさつぱり和え ふかしと冬瓜の煮付け	全粥 かれいの漬け焼き七味がけ 添え(オクラ) インゲンのたらこ和え ポトフ
一日合計								