

掲示用献立表

まともりマッシュ(重軟) (A メニュー)

日付	2026年08月01日(土)	2026年08月02日(日)	2026年08月03日(月)	2026年08月04日(火)	2026年08月05日(水)	2026年08月06日(木)	2026年08月07日(金)	2026年08月08日(土)
朝食	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(ブルーベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(ブルーベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(ブルーベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(ブルーベリー)300g
昼食	軟飯180g (ま)スズキの西京焼き (ま)パプリカと玉葱のマリネ (ま)ほうれん草の煮浸し 芋ようかん	軟飯180g (ま)すき焼き風煮 (ま)オクラのマヨ和え (ま)カリフラワーのたらこ煮 パナナムース	軟飯180g (ま)カレイのみりん焼き (ま)ブロッコリーの青じそサラダ (ま)南瓜の味噌煮 パインミキサー	軟飯180g (ま)サゴシのみぞれ煮 (ま)キャベツのピーナッツ和え (ま)アスパラとキノコの中華炒め りんごヨーグルト	軟飯180g (ま)鯖のイタリア風 (ま)パプリカのオーロラ和え コーンクリームポタージュ 手作りマンゴープリン	軟飯180g (ま)ポークソテー【アップルソース】 (ま)いんげんのさっぱり和え (ま)じゃがいものコンソメ煮 バニラムース	軟飯180g (ま)餃子のスープ煮 (ま)ブロッコリーのサウザンサラダ (ま)キノコのオイスター炒め 白ぶどうヨーグルト	軟飯180g (ま)赤魚の生姜煮 (ま)アスパラのトマトサラダ (ま)青梗菜のバターソテー 抹茶ようかん
夕食	軟飯180g (ま)ポークカレー (ま)もやしの梅ナムル (ま)アスパラの中華煮	軟飯180g (ま)鮭の塩麹焼き (ま)青梗菜の胡麻ドレ和え (ま)湯豆腐	軟飯180g (ま)他人煮 (ま)小松菜のゆかり和え (ま)茄子とベーコンのソテー	軟飯180g (ま)肉団子のトマト煮 (ま)白菜のフレンチサラダ (ま)さつまいもの甘煮	軟飯180g (ま)鶏肉の赤味噌焼き (ま)ほうれん草のなめ茸和え 豆腐の卵とじ	軟飯180g (ま)シイラの煮付け (ま)もやしのごま和え (ま)キャベツのガーリックソテー	軟飯180g (ま)スズキのマヨネーズ焼き (ま)菜の花の海苔和え (ま)切り干し煮	軟飯180g (ま)お好み焼き風オムレツ (ま)オクラとハムの和え物 (ま)カリフラワーの中華煮
一日合計								
日付	2026年08月09日(日)	2026年08月10日(月)	2026年08月11日(火)	2026年08月12日(水)	2026年08月13日(木)	2026年08月14日(金)	2026年08月15日(土)	
朝食	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(ブルーベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(ブルーベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g	パン粥(ブルーベリー)300g	パン粥(イチゴ)300g	
昼食	軟飯180g (ま)鶏肉の甘酢あん (ま)小松菜のツナ和え (ま)焼き茄子 ぶどうムース	軟飯180g (ま)カレイのバター醤油焼き (ま)キャベツのマヨ和え (ま)ひじき煮 白桃ミキサー	軟飯180g (ま)鯖の味噌煮 (ま)パプリカと玉葱のマリネ (ま)アスパラのにんにく炒め りんごヨーグルト	軟飯180g (ま)シイラのレモン焼き (ま)ほうれん草のピーナッツ和え コーンクリームポタージュ 手作りチョコプリン	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 さくら餅風デザート	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 やわらか団子(よもぎ)	
夕食	軟飯180g (ま)鮭の照り焼き (ま)白菜のゆかり和え (ま)里芋の味噌煮	軟飯180g (ま)ハンバーグ【おろしポン酢】 (ま)豆腐サラダ (ま)ブロッコリーのたらこ煮	軟飯180g (ま)豚肉のソース焼き (ま)もやしのなめ茸和え (ま)南瓜の煮物	軟飯180g (ま)親子煮 (ま)カリフラワーのオーロラ和え (ま)いんげんのハム炒め	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	
一日合計								