

掲示用献立表

極軟菜食（Ａメニュー）

日付	2026年09月16日(水)	2026年09月17日(木)	2026年09月18日(金)	2026年09月19日(土)	2026年09月20日(日)	2026年09月21日(月)	2026年09月22日(火)	2026年09月23日(水)
朝食	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・玉葱) 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)	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・ふかし) 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 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) やわらかからあげのあんかけ (かつお)ふりかけ ソファール(元気)
昼食	全粥 豆腐ハンバーグ(照焼ソース) 添え(ほうれん草) もやしとアボカドのナムル アスパラの中華スープ 白桃ゼリー	全粥 かれいの漬け蒸し七味がけ 添え(いんげんグラッセ) タコとわかめの酢の物 キャベツと竹輪の煮物 梨	全粥 鶏肉の生姜蒸し 添え(もやし) 白菜のマヨ和え 里芋の中華煮 くず餅風デザート	全粥 鶏肉の甘酢照り煮 添え(オクラ) カリフラワーのドレッシング和え じゃがいものコンソメ煮 メロンムース	全粥 鮭の野菜蒸し * 長芋とろろ エビと菜の花の旨煮 抹茶ようかん	全粥 鶏肉とピーマンの中華煮 オクラののり和え キャベツのスープ煮 バニラムース	全粥 蒸し魚の明太マヨソースがけ 添え(ほうれん草) 寒天寄せ 冬瓜の中華煮 白桃ゼリー	全粥 ポパイチーズオムレツ 添え(いんげん) カリフラワーのカニカマサラダ パプリカのコンソメスープ マスカットゼリー
夕食	全粥 シイラの生姜醤油蒸し 添え(ブロッコリー) 青梗菜のごま和え 冬瓜カニあんかけ	全粥 蒸し鶏の塩だれがけ 添え(ピーマンソテー) 小松菜の和え物 さつまいもバター醤油煮	全粥 白身魚のカレー風味蒸し 添え(青梗菜) ブロッコリーのツナ和え パプリカのスープ	全粥 ほっけの漬け蒸し 添え(青梗菜) 茄子の南蛮漬け(冷) かき玉汁	全粥 蒸し鶏の味噌マスタードがけ 添え(ブロッコリー) ほうれん草のお浸し 冬瓜と豆腐の煮付け	全粥 赤魚の生姜煮 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蒸し 添え(ブロッコリー) 人参のツナ和え さつま芋のいとし煮	全粥 鶏肉の黒糖酢煮 菜の花のしらす和え 蒸しカボチャ(バター)
一日合計								
日付	2026年09月24日(木)	2026年09月25日(金)	2026年09月26日(土)	2026年09月27日(日)	2026年09月28日(月)	2026年09月29日(火)	2026年09月30日(水)	
朝食	全粥 味噌汁(玉葱・あおさ) あんぺい君 (たまご)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(ほうれん草・麩) 信田巻き 芽株佃煮 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(キャベツ・わかめ) 肉詰めいなり ゆかり ソファール(元気)	全粥 味噌汁(玉葱・さつま揚げ) 赤魚みりん焼き (卵風味)ごはんに合うソース ソファール(元気)	全粥 味噌汁(白菜・人参) 白身魚のふんわり天 旅行の友 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(豆腐・茄子) 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(里芋・玉葱) チキンナゲット 海苔香味ふりかけ ソファール(元気)	
昼食	全粥 鯖のみぞれあんかけ 添え(カリフラワー) オクラの梅おかか和え 里芋の旨煮 ぶどうムース	全粥 鶏のムニエル 添え(菜の花) ブロッコリーサラダ 焼き茄子(温) お月見デザート	全粥 鶏の酒蒸し 添え(アスパラ) 青梗菜の辛子和え 長芋のカニあんかけ バナナ	全粥 太刀魚の西京漬け蒸し 添え(いんげん) マカロニサラダ ミニシューマイ やわらか団子(黒ごま)	全粥 鶏肉の塩麴蒸し 添え(ブロッコリー) いんげんのピーナッツ和え コンニャクの炒り煮 ビーチムース	全粥 鮭の照り煮 添え(オクラ) 大根と人参の酢の物 パプリカのコンソメ煮 マスカットゼリー	全粥 * ハンバーグ(デミソース) 添え(人参グラッセ) 菜の花のマヨ和え カリフラワーのベーコン煮 マスカットゼリー	
夕食	全粥 鶏肉のチリソース煮 * アスパラと人参のさっぱり和え ふかしと冬瓜の煮付け	全粥 カレイの煮付け 添え(オクラ) いんげんのたらこ和え ポトフ	全粥 サゴシの香草蒸し 添え(小松菜) カリフラワーとハムのサラダ 高野豆腐卵とじ	全粥 鶏肉のトマト煮 菜の花の錦和え 南瓜のそぼろあんかけ	全粥 ほっけの磯辺蒸し 添え(ほうれん草) キャベツの酢味噌和え じゃがいものカレースープ煮	全粥 鶏肉のオニオンソース煮 添え(アスパラ) もやしのゆかり和え 麻婆青梗菜	全粥 すずきの幽庵漬け蒸し 添え(ブロッコリー) 胡麻豆腐(醤油) さつま芋のオイスター煮	
一日合計								