

掲示用献立表

極軟菜食（Aメニュー）

日付	2026年10月01日(木)	2026年10月02日(金)	2026年10月03日(土)	2026年10月04日(日)	2026年10月05日(月)	2026年10月06日(火)	2026年10月07日(水)	2026年10月08日(木)
朝食	全粥 味噌汁(大根・ほうれん草) さばみりん焼き (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(玉葱・うす揚げ) チキンスティック (のりごま)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(菜の花・うずまき麩) スクランブルエッグ のり佃煮 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(冬瓜・あおさ) 赤魚みりん焼き (かつお)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(キャベツ・ふかし) やわらかからあげのあんかけ 金山寺味噌 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 大豆の豆乳クリーム煮 利尻ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(白菜・麩) 柳さわら西京焼き ゆかり ソファール(元気)	全粥 味噌汁(里芋・青梗菜) 信田巻き (たらこ)ふりかけ ソファール(元気)
昼食	全粥 赤魚の生姜醤油蒸し 添え(菜の花) トマトとアボカドのサラダ 冬瓜と焼き豆腐の煮付け 手作りチョコプリン	全粥 鶏肉とキャベツの中華蒸し 青梗菜の梅肉和え かぼちゃの甘辛煮 白桃ゼリー	全粥 鯖の味噌煮 添え(さつまいも) いんげんの甘酢和え 焼き茄子(温) 抹茶ようかん	全粥 メルルーサのみぞれ煮 添え(青梗菜) もやしのささみ和え 卵とわかめの中華スープ マスカットゼリー	全粥 秋刀魚の塩蒸し 添え(大根おろし) ブロッコリーのマヨ和え 里芋のそぼろあんかけ みたらし団子風デザート	全粥 鶏肉と茄子のボン酢煮 青梗菜のたらこ和え かぶとベーコンの旨煮 パニラムース	全粥 ハンバーグ(オニオンソース) 添え(アスパラ) さつま芋のヨーグルトサラダ ほうれん草の中華煮 白桃ゼリー	全粥 蒸し鶏の黒胡椒ダレ 添え(ブロッコリー) 小松菜のしらす和え じゃがいものバターコンソメ煮 手作りいちごプリン
夕食	全粥 チキンシチュー * アスパラのツナ和え 小松菜とパプリカのコンソメ煮	全粥 カレイのムニエル 添え(オクラ) ブロッコリーのおかか和え 白菜のとりみ煮	全粥 鶏肉の山椒漬け蒸し 添え(カリフラワー) ほうれん草の和え物 高野豆腐と人参の煮物	全粥 和風麻婆豆腐 小松菜の胡麻和え 長芋のバター醤油煮	全粥 蒸し鶏の韓国風ソースがらめ 添え(アスパラ) パプリカの和え物 菜の花の炒め煮	全粥 鮭のみりん漬け蒸し 添え(カリフラワー) 卵豆腐 モロヘイヤのコンソメスープ	全粥 太刀魚の生姜煮 添え(菜の花) オクラの海苔和え もやしのカレースープ煮	全粥 シイラの磯辺蒸し 添え(人参甘煮) 棒々鶏サラダ 茶碗蒸し
一日合計								
日付	2026年10月09日(金)	2026年10月10日(土)	2026年10月11日(日)	2026年10月12日(月)	2026年10月13日(火)	2026年10月14日(水)	2026年10月15日(木)	
朝食	全粥 味噌汁(玉葱・さつま揚げ) ポイルウィンナー 芽株佃煮 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(じゃがいも・わかめ) やわらかチキン照焼風 (たまご)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(大根・キャベツ) 三色いなり 旅行の友 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(小松菜・うす揚げ) やわらかからあげのあんかけ (のりごま)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(さつまいも・玉葱) 玉子の中華あんかけ たいみそ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(里芋・ほうれん草) 信田巻き (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(豆腐・白菜) ポイルウィンナー 海苔香味ふりかけ ソファール(元気)	
昼食	全粥 タンドリーチキン 添え(カリフラワー) アスパラの錦和え 茄子と人参の旨煮 バナナ	全粥 鶏のムニエル 添え(オクラ) 青梗菜の胡麻マヨ和え 南瓜のレモン煮 梨	全粥 鯖の梅煮 添え(ほうれん草) 納豆 ピーマンの卵とじ煮 栗ようかん	全粥 カレイの照り煮 添え(白菜) いんげんの辛子和え 長芋のコンソメ煮 やわらか団子(サクラ)	全粥 鶏肉のさっぱり煮 胡麻豆腐(ごまドレ) キャベツのオイスター煮 メロナムース	全粥 * トマトチーズオムレツ ブロッコリーのささみ和え コーンポタージュ みかんゼリー	全粥 サゴシの味噌漬け蒸し 添え(いんげん) 青梗菜の和え物 じゃがいものコンソメ煮 白ようかん	
夕食	全粥 ほっけのバター醤油蒸し 添え(パプリカソテー) ほうれん草ののろろ昆布和え 大根の肉味噌がけ	全粥 赤魚の粕漬け蒸し 添え(いんげん) カリフラワーサラダ 白菜とふかしの煮付け	全粥 鶏肉の漬け蒸し七味がけ 添え(アスパラ) 蒸し茄子のお浸し オニオンスープ	全粥 焼き餃子 添え(ブロッコリー) もやしのツナ和え 菜の花の中華煮	全粥 メルルーサのカレームニエル 添え(青梗菜) アスパラのゆかり和え かぶと海老の煮物	全粥 鮭の塩麹蒸し 添え(オクラ) 小松菜のマヨ和え 茄子のカニあんかけ	全粥 親子煮 キャベツの梅肉和え 大根と竹輪の旨煮	
一日合計								