

掲示用献立表

極軟菜食（Ａメニュー）

日付	2026年10月16日(金)	2026年10月17日(土)	2026年10月18日(日)	2026年10月19日(月)	2026年10月20日(火)	2026年10月21日(水)	2026年10月22日(木)	2026年10月23日(金)
朝食	全粥 味噌汁(南瓜・玉葱) やわらかあげのあんかけ(和) (のりごま)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(白菜・麩) 白身魚のふんわり天 のり佃煮 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(里芋・あおさ海苔) 大豆の豆乳クリーム煮 (たまご)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(キャベツ・大根) 信田巻き 金山寺味噌 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(さつまいも・わかめ) 赤魚みりん焼き 利尻ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(小松菜・里芋) あんべい君 (かつお)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(白菜・生揚げ) チキンスティック (たらこ)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(玉葱・うずまき麩) やわらかあげのあんかけ(洋) 芽株佃煮 ソファール(元気)
昼食	全粥 太刀魚の塩蒸し 添え(オクラ) 菜の花の酢味噌和え 麻婆茄子 バニラムース	全粥 はちみつ照り蒸しチキン 添え(人参グラッセ) ほうれん草の辛子和え 錦糸えびしんじょう バナナ	全粥 ほっけの塩麹蒸し 添え(ブロッコリー) 白菜の梅菜和え 厚揚げの煮物 芋ようかん	全粥 蒸し鶏のオニオンソースがけ 添え(ししとう) 青梗菜のしらす和え じゃがいものカレースープ煮 あんころ餅風デザート	全粥 鮭のバター醤油蒸し 添え(ほうれん草) いんげんのゆかり和え 豆腐と水菜の中華スープ ピーチムース	全粥 蒸し鶏のおろしソースがけ 添え(オクラ) ブロッコリーのサラダ もやしのオイスター煮 マスカットゼリー	全粥 スズキの味噌漬け蒸し 添え(青梗菜) 蒸し茄子のお浸し カリフラワーの中華煮 梨	全粥 鶏のムニエル 添え(ほうれん草) オクラの梅おかか和え ミニシュマイ やわらか団子(黒ごま)
夕食	全粥 蒸し鶏(ネギ塩レモン) 添え(ピーマン) ポテトサラダ ブロッコリーとツナの旨煮	全粥 赤魚の粕漬け蒸し 添え(青梗菜) ふかしとわかめの胡麻和え 大根のコンソメ煮	全粥 鶏肉の香草蒸し 添え(赤パプリカ) 小松菜のポン酢和え 味噌汁(麩・三つ葉)	全粥 鯖の漬け蒸し 添え(人参) オクラのおかか和え 冬瓜のそぼろあんかけ	全粥 ミートローフ 添え(アスパラ) カリフラワーとアボカドのサラダ 白菜のベーコン煮	全粥 蒸し魚の甘酢あんかけ(マルルサ) * ほうれん草のわさび和え かぼちゃの甘辛煮	全粥 鶏じゃが * 卵豆腐 里芋とちくわの煮物	全粥 カレイの照り煮 添え(ししとう) 菜の花の辛子マヨ和え いんげんとハムのカレー炒め煮
一日合計								
日付	2026年10月24日(土)	2026年10月25日(日)	2026年10月26日(月)	2026年10月27日(火)	2026年10月28日(水)	2026年10月29日(木)	2026年10月30日(金)	2026年10月31日(土)
朝食	全粥 味噌汁(冬瓜・人参) 肉詰めいなり ゆかり ソファール(元気)	全粥 味噌汁(大根・青梗菜) 大豆と野菜のカレー煮 (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・葱) フランクフルト 旅行の友 ソファール(元気)	全粥 味噌汁(白菜・わかめ) 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(菜の花・玉葱) あんべい君 海苔香味ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(里芋・さつま揚げ) チキンスティック (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(小松菜・うずまき麩) ポイルウィンナー (のりごま)ふりかけ ソファール(元気)	全粥 味噌汁(茄子・うす揚げ) さばみりん焼き のり佃煮 ソファール(元気)
昼食	全粥 シイラの香草蒸し 添え(アスパラ) 白菜の生姜和え ジャガイモのそぼろあんかけ ココアムース	全粥 鶏肉と麩のブルコギ風煮 冷奴 ほうれん草のベーコン煮 バナナ	全粥 鶏肉と玉葱のカレー炒め煮 * 菜の花のツナ和え 長芋の甘煮 くず餅風デザート	全粥 鮭のちゃんちゃん蒸し * 青梗菜のからし和え 冬瓜とさつま揚げの旨煮 ようかん	全粥 * 挽肉入りオムレツ 添え(いんげん) マカロニサラダ コーンポタージュ 白桃ゼリー	全粥 鶏肉とキャベツの旨煮 カリフラワーとカニのサラダ 焼き茄子(温) オレンジムース	全粥 鶏肉の塩麹蒸し 添え(人参グラッセ) トマトのごまドレ和え ピーマンともやしの煮びたし 手作りチョコプリン	全粥 サゴシの照り蒸し 添え(ほうれん草) キャベツの棒々鶏風サラダ 大根のコンソメ煮 ハロウィンデザート
夕食	全粥 鶏肉のケチャップ煮 添え(ブロッコリー) もやしとわかめの酢の物 清し汁(うす揚げ・三つ葉)	全粥 太刀魚の梅煮 添え(カリフラワー) キャベツのナムル 茄子のオランダ煮	全粥 鯖の漬け蒸し七味がけ 添え(アスパラ) * ブロッコリーサラダ 小松菜の中華煮	全粥 鶏肉と茄子のオイスター煮 * 胡麻豆腐(醤油) 南瓜の煮付け	全粥 赤魚のムニエル(野菜みぞれあん) * ほうれん草のゆかり和え きんぴらごぼう	全粥 ほっけの照り煮 添え(オクラ) 大根のささみ和え 青梗菜とエビの炒め煮	全粥 カレイの磯辺蒸し 添え(ブロッコリー) 菜の花の佃煮和え 高野豆腐と冬瓜の煮物	全粥 鶏肉のさっぱり煮 添え(アスパラ) オクラのわさび和え 白菜としらすの煮物
一日合計								