掲示用献立表

まとまりマッシュ(重軟)（ A メニュー ）

日付	2026年11月01日(日)	2026年11月02日(月)	2026年11月03日(火)	2026年11月04日(水)	2026年11月05日(木)	2026年11月06日(金)	2026年11月07日(土)	2026年11月08日(日)
朝食	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	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 パインムース	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 洋梨ミキサー	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 手作りほうじ茶プリン	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 みたらし団子風デザート	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【ポン酢】 やわらか団子(よもぎ)	軟飯180g (ま)たらこ卵焼き (ま)パプリカのツナ和え (ま)菜の花の甘辛煮 ぶどうムース
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	軟飯180g (ま)焼き肉風 (ま)白菜のお浸し (ま)キノコの中華煮
一日合計								

日付	2026年11月09日(月)	2026年11月10日(火)	2026年11月11日(水)	2026年11月12日(木)	2026年11月13日(金)	2026年11月14日(土)	2026年11月15日(日)
朝食	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)鶏肉の胡麻味噌蒸し (ま)いんげんの生姜醤油和え (ま)カリフラワーと人参の煮物 バナナミキサー	軟飯180g (ま)豚肉のさっぱり煮 (ま)豆腐のシーザーサラダ (ま)アスパラのケチャップ炒め オレンジヨーグルト	軟飯180g (ま)チーズオムレツ (ま)カリフラワーの青じそサラダ コーンクリームポタージュ 手作りりんごプリン	軟飯180g (ま)カレイの煮付け (ま)ほうれん草の胡麻和え (ま)茄子のにんにく炒め ストロベリームース	軟飯180g (ま)豚肉のオイスター炒め (ま)白菜のサウザンサラダ 豆腐の卵とじ 桃ヨーグルト	軟飯180g (ま)鶏肉と野菜の味噌煮 (ま)もやしのなめ茸和え (ま)アスパラの炒め物 抹茶ようかん	軟飯180g (ま)鯖のソース焼き (ま)小松菜のお浸し (ま)カリフラワーの和風トマト煮 メロンムース
夕食	軟飯180g (ま)鯖の塩麹焼き (ま)茄子のなめ茸和え (ま)さつまいものレモン煮	軟飯180g (ま)シイラのみりん焼き (ま)オクラのポン酢和え (ま)里芋の豆乳煮	軟飯180g (ま)鮭のハニーマスタード焼き (ま)もやしのナムル (ま)じゃがいもの味噌煮	軟飯180g (ま)肉団子の甘酢あん (ま)キャベツの海苔和え (ま)ブロッコリーのコンソメ煮	軟飯180g (ま)赤魚のバター醤油ソテー (ま)パプリカとキノコのマリネ (ま)南瓜のいとこ煮	軟飯180g (ま)カニ玉あんかけ (ま)青梗菜のマヨ和え (ま)切り干し煮	軟飯180g (ま)ハヤシライス (ま)いんげんの青じそ和え (ま)キャベツの煮物
一日合計							