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16日(月)	2026年11月17日(火)	2026年11月18日(水)	2026年11月19日(木)	2026年11月20日(金)	2026年11月21日(土)	2026年11月22日(日)	2026年11月23日(月)
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)回鍋肉 冷奴【ごまダレ】 (ま)ほうれん草の中華煮 ぶどうミキサー	軟飯180g (ま)レモンチキン (ま)キャベツのフレンチサラダ (ま)さつまいもの大学芋風 オレンジヨーグルト	軟飯180g (ま)ハンバーグ【ケチャップ】 (ま)白菜のドレッシング和え コーンクリームポタージュ 手作りいちごプリン	軟飯180g (ま)赤魚の粕漬け焼き (ま)菜の花の酢味噌和え (ま)ひじき煮 くず餅風デザート	軟飯180g (ま)オムレツ【ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ】 (ま)豆腐のサウザンサラダ (ま)ブロッコリーと人参の煮物 白ぶどうヨーグルト	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 白ようかん	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 いちごムース	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
夕食	軟飯180g (ま)サゴシの生姜煮 (ま)オクラのツナ和え (ま)ブロッコリーのｵｲｽﾀｰ炒め	軟飯180g (ま)シイラのおろし玉ネギ漬焼 (ま)アスパラのゆかり和え (ま)茄子の味噌炒め	軟飯180g (ま)カレイの海苔チーズ焼き (ま)ほうれん草のピーナッツ和え (ま)キノコのコンソメ煮	軟飯180g (ま)豚肉のガーリック焼き (ま)ジャガイモのトマトサラダ (ま)いんげんの豆乳煮	軟飯180g (ま)鶏肉の葱塩焼き (ま)キャベツのなめ茸和え (ま)里芋の煮物	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【ポン酢】	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
一日合計								

日付	2026年11月24日(火)	2026年11月25日(水)	2026年11月26日(木)	2026年11月27日(金)	2026年11月28日(土)	2026年11月29日(日)	2026年11月30日(月)	
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)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【ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ】 (ま)いんげんのさっぱり和え (ま)じゃがいものコンソメ煮 ココアムース	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ﾀﾞ (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 栗ようかん	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 りんごムース	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 マンゴーミキサー	
夕食	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	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	
一日合計								