

やわらか食

①ハンバーグトマトソース	②豆腐ハンバーグおろしあん	③チキンの枝豆ソース	④肉団子と豆腐の中華味噌煮込み	⑤カレイの玉葱だれ
スイートポテト	千草焼	花野菜のカレーソース	南瓜煮	枝豆しんじょ
ジンジャーオムレツ	里芋煮	豆腐のとろみ煮	かに玉のチリソース	里芋の卵あんかけ
ほうれん草のソテー	白菜の卵あん	人参のツナサラダ	ブロッコリーの中華和え	大根のごま和え
				
⑥白身魚の明太子クリームソース	⑦いか焼売とかに玉の野菜あん	⑧煮込みハンバーグ	⑨甘酢肉団子	⑩のり玉子ロールのツナマヨソース
玉子焼き和風トマトあん	南瓜煮	カボチャの甘煮	焼き豆腐の味噌あん	豆腐のコンソメ和え
肉団子のかぼちゃソース	豆腐とツナの梅煮	じゃが芋と卵のトマト煮込み	ふわふわかぼちゃのトマトだれ	ブロッコリーのジンジャーソース
ほうれん草のお浸し	ほうれん草のマヨネーズ和え	人参サラダ	法蓮草とかにかまの和え物	じゃがいものケチャップ和え
				
⑪チキンの塩レモンソース	⑫豆腐ハンバーグのかにかまあんかけ	⑬鮭バーグのヨーグルトマヨソース	⑭カレイのトマトクリームソース	⑮白身魚のごま味噌だれ
大根とツナのトマトソース	大根のツナ生姜あん	かぼちゃのハニーバター	カボチャの甘煮	炒り卵
クリーミーオムレツ	ふわふわかぼちゃ	ほうれん草の豆乳煮	焼売の野菜あんかけ	大根と法蓮草のケチャップ和え
ブロッコリーのガーリックソテー	ほうれん草のお浸し	人参サラダ	ほうれん草のソテー	豆腐と人参のマヨ和え
				
⑯カレイのチリソース	⑰はんぺんの蒸し鶏あんかけ	⑱メンチカツホワイトソース	⑲サワラのピリ辛みそ煮	⑳野菜オムレツとトマトチーズ
卵の花	ほうれん草の卵あん	ブロッコリーの卵とじ	大根とブロッコリーのサラダ	豆腐のコンソメ煮
卵とキャベツの中華煮	じゃが芋のトマト煮	さつま芋と南瓜のマヨサラダ	じゃが芋とほうれん草の和え物	ポテトのデミシチュー
里芋のかにかま和え	大根のごまマヨ和え	人参のサラダ	肉団子のケチャップあん	ほうれん草のソテー
				
㉑麻婆豆腐	㉒トンカツみぞれあん	㉓ロールキャベツデミグラスソース	㉔牛肉のオイスターソース煮	㉕海老しんじょの和風カレーソース
スイートポテト	豆腐とかにかまの和風ソース	ほうれん草の卵とじ	大根の味噌煮	大根の味噌煮
かに玉	さつま芋の甘煮	大根とお魚そぼろの煮物	ブロッコリーの卵とじ	かに玉
ブロッコリーの中華和え	ブロッコリーのカレーマヨ和え	人参サラダ	人参のツナサラダ	カリフラワーのサラダ
				