

基本[特養]
令和7年7月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食		1日 御 飯 のりつくだ煮 炒り卵 みそ汁(白菜、なす、赤)	2日 御 飯 ふりかけ キャベツのマグロフレク和え みそ汁(たまねぎ、こまつな)	3日 御 飯 のりつくだ煮 五目豆(朝) みそ汁(豆腐、キャベツ、赤)	4日 御 飯 ふりかけ しらすおろし みそ汁(卵、わか、白)	5日 御 飯 梅びしお 筑前煮 みそ汁(白菜、えのき)	6日 御 飯 ふりかけ おから みそ汁(南瓜、なめこ)
昼食		御飯 鮭のマリネ ビーフンソテー キャベツのたくあん和え 豆腐とねぎのスープ	さぬきうどん(冷) とり天 いなり寿司(小) 菜の花のピーナッツ和え	御 飯 オムレツのホワイトソースかけ エビと大根のスープ煮 南瓜サラダ コンソメスープ	三色丼(鮭) から揚げ(小鉢) 春雨の和風和え もやしスープ	御 飯 麻婆茄子 きんぴら煮 インゲンの生姜和え 卵スープ	御 飯 サバの香味焼 青梗菜とベーコンのソテー 白菜サラダ みそ汁(わかめ、大根)
間食		雪の宿 いちごゼリー	ロリータ(クッキー) 青りんごゼリー	ぼたぼた焼き マスカットゼリー	まがりせんべい いちごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	みかんヨーグルト
夕食		きのご御飯 鶏つくねの照り煮 角麩の煮付 モロヘイヤの胡麻和え	御 飯 豚肉のチンジャオロース風 生揚げと切り干し大根の煮物 明太ポテトサラダ	御 飯 めばるの生姜焼き なすの中華炒め たまねぎの酢の物	御 飯 牛肉の甘味噌焼 大根のピリ辛煮 ブロッコリーサラダ	御飯 照り焼きチキン キャベツとコーンソテー スパゲッティサラダ	御 飯 ハンバーグデミグラスソース きのこのソテー もやし中華和え
水分補		牛乳 野菜と果実(緑)	牛乳 オレンジジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実(紫)	牛乳 マスカット
朝食	7日 御 飯 のりつくだ煮 里芋のそぼろ煮 みそ汁(キャベツ、えのき)	8日 御 飯 ふりかけ 甘たれ肉団子(朝) みそ汁(油揚げ、大根、赤)	9日 御 飯 たいみそ ほうれん草と鶏肉の香味醤油 みそ汁(あおさ、なす)	10日 御 飯 のりつくだ煮 ウインナーピーマン炒め みそ汁(生揚げ、もやし)	11日 御 飯 ふりかけ きんぴら煮(朝) みそ汁(あおさ、ねぎ、白)	12日 御 飯 梅びしお 炒り卵 みそ汁(なす、えのき)	13日 御 飯 ふりかけ 五目豆 みそ汁(たまねぎ、とろろ)
昼食	散らしソーメン 春巻 夏野菜の煮物	御 飯 メンチカツ ひじきと大豆の煮物 もやしとちくわのピーナッツ和え ミネストローネ	牛丼 白菜とベーコンのうま煮 オクラの胡麻和え みそ汁(豆腐、じゃが芋)	御 飯 あじの蒲焼き 高野豆腐煮 キャベツのゆかり和え みそ汁(玉ねぎ、なめこ)	御飯 豚肉のトマト煮込み ピーマンのツナ炒め もやしのナムル きのこスープ	とろろそば ちくわの磯辺揚げ 大根と貝割れの和風サラダ	お好み焼き かぼちゃのいとこ煮 胡瓜とキャベツの和風ドレ和え すまし汁(豆腐)
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ロリータ(クッキー) 青りんごゼリー	ぼたぼた焼き マスカットゼリー	まがりせんべい いちごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	みかんヨーグルト
夕食	御 飯 鶏肉ときのこの炒め煮 切干大根の煮物 もずくの酢の物	御 飯 千草卵焼き がんもの煮物 ツナサラダ	御 飯 白身魚のタルタルソースかけ 五目きんぴら インゲンの酢味噌和え	御飯 甘たれ肉団子 冬瓜と油揚げの煮物 胡瓜とキクラゲの酢の物	御 飯 鶏肉の甘辛煮 ジャーマンポテト ブロッコリーのおかか和え	御 飯 豚肉のスタミナ炒め さつまいものオレンジ煮 白菜とわかめの酢の物	御飯 牛肉ときのこの炒め煮 ひじきとはんぺんの煮物 小松菜の胡麻ドレ和え
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実(緑)	牛乳 オレンジジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実(紫)	牛乳 マスカット

基本〔特養〕
令和7年7月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	14日 御 飯 のりつくだ煮 大豆の昆布煮 みそ汁(油揚、キャベツ、赤)	15日 御 飯 ふりかけ ほうれん草の鮭フレック和え みそ汁(里芋、とろろ)	16日 御 飯 たいみそ キャベツとササミの和え物 みそ汁(南瓜、玉ねぎ)	17日 御 飯 のりつくだ煮 ほうれん草と鶏肉の香味醤油 みそ汁(あおさ、豆腐)	18日 御 飯 ふりかけ 筑前煮 みそ汁(生揚、えのき、赤)	19日 御 飯 梅びしお しらすおろし みそ汁(あおさ、なめこ)	20日 御 飯 ふりかけ おから みそ汁(南瓜、なす)
昼食	御飯 エビと卵のチリソース 里芋のそぼろ煮 オクラのボン酢和え みそ汁(あおさ、油揚げ)	御飯 牛肉と大根の煮付 南瓜の煮付 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(豆腐、えのき、白)	御 飯 鶏肉の中華風天ぷら 厚揚げとツナの炒め煮 白菜のゆかり和え みそ汁(エキダケ、ミツバ)	冷やし中華 厚揚げと大根の煮物 わかめとツナのサラダ	御飯 五色卵 かぼちゃのそぼろ煮 菜の花の胡麻ドレ和え すまし汁(花麩)	御飯 照り焼きハンバーグ いんげんの煮つけ りんごサラダ コーンクリームスープ	ビビンバ風そぼろ丼 パプリカとじゃが芋のソテー キャベツの和風和え みそ汁(里芋、なめこ)
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ロリータ (クッキー) 青りんごゼリー	ぼたぼた焼き マスカットゼリー	まがりせんべい いちごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	みかんヨーグルト
夕食	御 飯 白身魚の野菜あんかけ なすとピーマンソテー 大根さっぱりサラダ	御飯 豆腐のステーキ肉味噌かけ キャベツとベーコンのソテー トマトフレンチサラダ	御 飯 白身魚のバセリマヨ焼き 切り昆布の煮つけ 春雨の中華和え	御 飯 白身魚の野菜あんかけ 麩のスープ煮 アスパラガスのサラダ	御 飯 鶏肉のホワイトソース焼 冬瓜のかにあんかけ オクラのおかか和え	御 飯 サバの味噌煮 里芋の煮付 ほうれん草の生姜和え	ひじき御飯 揚げ出し豆腐 ごぼうと大根の煮物 ブロッコリーボン酢和え
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実 (緑)	牛乳 オレンジジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実 (紫)	牛乳 マスカット
朝食	21日 御 飯 のりつくだ煮 炒り卵 みそ汁(生揚、キャベツ、赤)	22日 御 飯 ふりかけ ピーマンとベーコンのソテー みそ汁(もやし、とろろ)	23日 御 飯 ひじきの煮物 たいみそ みそ汁(キャベツ、えのき)	24日 御 飯 のりつくだ煮 オクラのツナ和え みそ汁(豆腐、玉葱、赤)	25日 御 飯 ふりかけ 高野豆腐煮 みそ汁(キャベツ、里芋)	26日 御 飯 梅びしお みそ汁(油揚、小松菜、赤) キャベツの鮭フレック和え	27日 御 飯 ふりかけ しらすおろし みそ汁(南瓜、えのき、白)
昼食	赤飯 鶏肉の竜田揚げの甘酢おろ さつまいもの甘煮 オクラの生姜和え わかめスープ	御飯 白身魚の葱焼き ごぼうと竹輪の煮物 胡瓜ともずくの酢の物 すまし汁(油揚)	御 飯 鶏肉のオレンジ焼き 肉じゃが (小鉢) 春雨の中華風酢の物 みそ汁(もやし、さつま芋)	ナポリタン ほうれん草とエビのにんにく炒め ポテトサラダ コンソメスープ	ビーフカレー 小松菜と卵のソテー カリフラワーの青のり和え	親子丼 里芋の白煮 ブロッコリーの和風和え みそ汁(あおさ、南瓜)	御飯 牛肉のバタポン炒め 小松菜の煮浸し ごぼうの明太サラダ みそ汁(さつま芋、林檎)
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ロリータ (クッキー) 青りんごゼリー	ぼたぼた焼き	まがりせんべい いちごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	みかんヨーグルト
夕食	御 飯 鮭の幽庵焼き がんもの味噌煮 もやしとササミの和え物	御 飯 豚肉生姜炒め 揚げナスの甘辛煮 冷やっこ	御 飯 めばるの煮付け 五目きんぴら カリフラワーの酢味噌和え	御飯 塩だれチキン 大根のかにあんかけ 胡瓜の青じそ和え	御 飯 牛肉とじゃがいもの胡麻炒め れんこんの煮付 レタスとじゃこのマヨサラダ	御飯 赤魚のみそ煮 かぼちゃのバターおかかじょうゆ 小松菜のごま和え	御 飯 サバのパン粉焼き のりしおポテト 胡瓜とササミのサラダ
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実 (緑)	牛乳 オレンジジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実 (紫)	牛乳 マスカット

基本〔特養〕
令和7年7月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	28日 御 飯 のりつくだ煮 筑前煮 みそ汁(生揚げ、たまねぎ、白)	29日 御 飯 ふりかけ キャベツウィンナー炒め みそ汁(豆腐、わかめ)	30日 御 飯 たいみそ 鶏つくねの照り焼き(朝) みそ汁(白菜、えのき、赤)	31日 御 飯 のりつくだ煮 豆腐ハンバーグ(1/2量) みそ汁(油揚げ、麩、赤)			
昼食	御飯 あじフライ 里芋の味噌煮 白菜の塩昆布和え もやしスープ	御 飯 白身魚のケチャップあん煮 切り昆布と竹輪の煮付 大豆サラダ みそ汁(もやし、なめこ)	御 飯 肉豆腐 きのこのソテー 青梗菜のポン酢和え すまし汁(花麩)	特別行事食			
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ロリータ(クッキー) 青りんごゼリー	特別行事食のデザート			
夕食	御飯 豚肉とキャベツの炒め物 ほうれん草ソテー なめ茸の卸し和え	御 飯 いかボールと野菜のうま煮 じゃが芋のそぼろ煮 ゆず大根	御飯 ミートローフ もやしとニラオイスター炒め 長芋のおかか和え	御飯 白身魚としめじのバターしょうゆ がんと煮 ほうれん草サラダ			
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 野菜と果実(緑)	牛乳 オレンジジュース	牛乳 アップルジュース			