

基本[特養]
令和7年8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 ふりかけ 炒り卵（温） みそ汁（キャベツ、サツマイモ）	2日 御 飯 梅びしお ウインナー野菜炒め（温） みそ汁（豆腐、じゃが芋、赤）	3日 御 飯 ふりかけ 大豆の昆布煮（温、朝） みそ汁（生揚げ、えのき、赤）
昼食					御飯 サバのカレーチーズ焼き 南瓜の煮付 大根のおかか和え みそ汁（なす、なめこ）	冷やしたぬき エビボールチリ みょうがとなすの刻み漬け	とうもろこしご飯 白身魚の葱焼き 冬瓜のかにあんかけ モロヘイヤの胡麻和え みそ汁（焼麩、大根）
間食					ロリータ（クッキー） 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 カニシューマイのあんかけ 青梗菜のバター炒め もやしのポン酢和え	御 飯 豚肉とじゃがいものカレー炒め アスパラそばろ炒め キャベツのたくあん和え	御 飯 牛肉の和大煮 カラーピーマンのソテー スパゲッティサラダ
水分補					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	4日 御 飯 のりつくだ煮 菜花のまぐろフレーク和え（冷） みそ汁（里芋、キャベツ、白）	5日 御 飯 ふりかけ しらすおろし（冷） みそ汁（白菜、さつま芋）	6日 御 飯 たいみそ 鶏つくねの照り焼き（温、朝） みそ汁（里芋、玉ねぎ、赤）	7日 御 飯 のりつくだ煮 ブロッコリーとベーコンの炒め（温） みそ汁（油揚げ、なめこ、赤）	8日 御 飯 ふりかけ キャベツの鮭フレーク和え（冷） みそ汁（とろろ昆布、赤）	9日 御 飯 梅びしお 卵焼き（温） みそ汁（もやし、えのき）	10日 御 飯 ふりかけ おかから（冷） みそ汁（油揚げ、大根、白）
昼食	御 飯 豚肉味噌漬け焼き なすの中華炒め アスパラの和風ドレ和え すまし汁（油揚げ）	御 飯 カニ玉 れんこんきんぴら オクラの梅肉和え みそ汁（生揚げ、えのき）	夏野菜カレー キャベツとツナのソテー マカロニサラダ	御飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 卵とピーマンのソテー さつま芋サラダ すまし汁（かまぼこ）	御飯 鶏肉の治部煮 なすの中華炒め パプリカとブロッコリーのサラダ みそ汁（あおさ、南瓜）	御飯 白身魚のみぞれ煮 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 春雨スープ	御 飯 えびカツフライ 白菜とツナのスープ煮 もずくの酢の物 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	ウエハース 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 赤魚の煮付 ツナとニラの卵とじ 胡瓜とササミの和え物	御 飯 たらこのムニエル きのこのソテー ブロッコリーのわさび和え	御 飯 甘辛ガーリックチキン 角麩の煮付 白菜ゆず和え	御 飯 焼餃子 冬瓜あんかけ 大根のゆかり和え	御 飯 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げのトマトソース オクラのわさび和え	御 飯 豆腐の五目煮 スパゲティソテー チンゲン菜のピーナッツ和え	御 飯 豚肉のみそバター焼き じゃが芋の含め煮 もやしの梅肉和え
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8月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	11日 御飯 のりつくだ煮 豆腐ハンバーグ（温） みそ汁（あおさ、里芋）	12日 御飯 ふりかけ 筑前煮（温） みそ汁（豆腐、わかめ、みつば、白）	13日 御飯 たいみそ しらすおろし（冷） みそ汁（油揚げ、南瓜、赤）	14日 御飯 のりつくだ煮 高野豆腐煮（温） みそ汁（じゃが芋、なめこ）	15日 御飯 ふりかけ おから（冷） みそ汁（油揚げ、里芋、赤）	16日 御飯 梅びしお キャベツとササミの和え物（冷） みそ汁（大根、人参、白）	17日 御飯 ふりかけ ひじきの煮物（温） みそ汁（生揚げ、じゃが芋、白）
昼食	赤飯 サバの酢しょうゆかけ 南瓜の煮付 ほうれん草の磯和え すまし汁（豆腐）	肉味噌入り冷中華 コロッケ キャベツのゆず和え	御飯 赤魚の幽庵焼き 生揚げとごぼうの煮物 モロヘイヤの胡麻和え すまし汁（麩）	三色丼 里芋とじゃが芋の炒め煮 大根の青じそ和え みそ汁（あおさ、キャベツ）	御飯 さわらの西京焼き キャベツの鮭フレーク和え 切り昆布の煮つけ すまし汁（豆腐、えのき）	御飯 ハムカツ パプリカとじゃが芋のソテー ほうれん草のツナ和え コーンクリームスープ	焼きそば たこやき トマト胡麻ドレサラダ 中華風スープ
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ウエハース 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 牛肉の山椒炒め 絹サヤの卵とじ きゅうりとみょうがの和え物	御飯 鮭のムニエル なすの揚げびたし カリフラワーサラダ	御飯 ハンバーグきのこソース もやしソテー マセドアンサラダ	御飯 八宝菜 南瓜のいとし煮 胡瓜とササミの和え物	御飯 スパニッシュオムレツ エビと大根のスープ煮 アスパラのごま和え	御飯 白身魚のタルタルソースかけ 長芋のそぼろ煮 冷やっこ	御飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋といんげんの煮物 小松菜のピーナッツ和え
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	18日 御飯 のりつくだ煮 厚揚げと切り干し大根の煮物（温） みそ汁（南瓜、なす）	19日 御飯 ふりかけ 高野豆腐煮（温） みそ汁（油揚げ、玉ねぎ、白）	20日 御飯 たいみそ 筑前煮（温） みそ汁（もやし、大根）	21日 御飯 のりつくだ煮 インゲン豆のハジテ（温、朝） みそ汁（里芋、えのき）	22日 御飯 ふりかけ 五目豆（温） みそ汁（あおさ、白菜）	23日 御飯 梅びしお 白菜の鮭フレーク和え（冷） みそ汁（大根、なめこ）	24日 御飯 ふりかけ ひじきの煮物（温、朝） みそ汁（白菜、なす）
昼食	御飯 茹で豚おろしポン酢 里芋の煮付 キャベツのおかか和え みそ汁（大根、じゃが芋）	わかめごはん 白身魚の野菜あんかけ なすの洋風揚げびたし ほうれん草のおかか和え みそ汁（トロ昆布、絆）	御飯 赤魚のみそ煮 カラーピーマンのソテー なます かき玉汁	散らしソーメン 白菜の浅漬け 大根と角麩の煮物	御飯 八宝菜 春巻 夏野菜の冷やし小鉢 もやしスープ（もやし、卵）	御飯 すきやき風煮 キャベツと桜えびの炒め物 菜の花の和風ドレ和え すまし汁（とろろ昆布）	御飯 白身魚の中華蒸し 角麩の煮付 大根のゆず和え きのこ汁
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ウエハース 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 えび団子の野菜煮 ピーマンとベーコンのソテー 胡瓜とワカメの酢の物	御飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきと半平の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え	御飯 豆腐のステーキ肉味噌かけ 青梗菜とベーコンのソテー キャベツの塩昆布和え	御飯 サバの香味焼 豆腐とニラの炒め物 小松菜のごま和え	御飯 白身魚のグラタン ビーフンソテー ミックスサラダ	御飯 麻婆茄子 カニシューマイ アスパラガスのマヨネーズ和え	御飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーの中華炒め 小盛りそうめん
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8月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	25日御 飯 のりつくだ煮 炒り卵（温） みそ汁(豆腐、キャベツ)	26日御 飯 ふりかけ 昆布豆（温） みそ汁(油揚、玉葱、赤)	27日御 飯 たいみそ キャベツツナ和え（冷） みそ汁(さつま芋、えのき、白)	28日御 飯 のりつくだ煮 鶏つくねの照り焼き(温、朝) みそ汁(油揚、なす、白)	29日御 飯 ふりかけ 炒り卵（温） みそ汁(豆腐、白菜、赤)	30日御 飯 梅びしお 青梗菜の鮭フレーク和え（冷） みそ汁(油揚、玉葱、赤)	31日御 飯 ふりかけ 卵焼き（温） みそ汁(あおさ、なめこ)
昼食	御 飯 豚肉とキャベツのオーストラリア炒め さつまいもの甘煮 小松菜の磯和え すまし汁(花麩)	きのこ御飯 鶏肉団子の酢豚風 胡瓜とワカメの酢の物 切干大根の煮物 みそ汁(もやし、とろろ)	御 飯 ミートローフ 筍の煮付け とろろめかぶ 吸い物(かまぼこ)	特別行事食	ミートスパゲッティ ほうれん草ソテー パプリカのマリネ コンソメスープ(たまねぎ、ベー)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き インゲンと桜えびのソテー 菜の花のカニカマ和え すまし汁(花麩)	御飯 豚肉の柳川煮 大根のえびあんかけ オクラのゆかり和え みそ汁(キャベツ、じゃが芋)
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	特別行事食のデザート	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 さわらの梅焼 南瓜の煮付け もやしとササミの和え物	御 飯 揚げサバのおろし煮 ほうれん草とベーコンのソテー ツナサラダ	御 飯 白身魚の明太マヨ焼き 肉じゃが（小鉢） 春雨の中華和え	御 飯 あじのきのこクリームソースかけ さつま芋の甘辛炒め ブロッコリーのピーナッツ和え	御 飯 チンジャオロース風 切り昆布の煮つけ えんどうとハムの和え物	御 飯 赤魚粕漬焼き ふろふき大根 アスパラガスのサラダ	御 飯 鶏肉のチャンチャン焼 きんぴら煮 もずくの酢の物
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