

基本[特養]  
令和7年9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<br>のりつくだ煮<br>キャベツの鮭フレック和え(冷)<br>みそ汁(あおさ、もやし)          | 2日 御飯<br>ふりかけ<br>炒り卵(温)<br>みそ汁(油揚げ、里芋)                          | 3日 御飯<br>たいみそ<br>おから(冷)<br>みそ汁(あおさ、なめこ)                 | 4日 御飯<br>のりつくだ煮<br>甘たれ肉団子(温、朝)<br>みそ汁(里芋、キャベツ、白)                 | 5日 御飯<br>ふりかけ<br>卵とピーマンのソテー(温)<br>みそ汁(豆腐、大根)             | 6日 御飯<br>梅びしお<br>豆腐ハンバーグ(温)<br>みそ汁(あおさ、さつま芋)   | 7日 御飯<br>ふりかけ<br>厚揚げと切り干し大根の煮物(温)<br>みそ汁(たまねぎ、里芋)  |
| 昼食  | 御飯<br>白身魚の野菜あんかけ<br>厚揚げと切り干し大根の煮物<br>胡瓜たくあん和え<br>すまし汁(そうめん) | 御飯<br>チキン味噌かつ<br>切り昆布の煮つけ<br>ブロッコリーのピーナッツ和え<br>中華スープ(もやし、わかめ)   | 五目釜飯<br>あじの蒲焼き<br>揚げなすの甘辛煮<br>キャベツのおかか和え<br>すまし汁(とろろ昆布) | 醤油ラーメン<br>から揚げ(小鉢)<br>ほうれん草の菜種和え                                 | 御飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>厚揚げとツナの炒め煮<br>モロヘイヤの胡麻和え<br>すまし汁(花魁) | どっさりきのこのビーフカレー<br>コロケ<br>小松菜の胡麻ドレ和え            | 御飯<br>白身魚の煮付け<br>きんぴら煮<br>ブロッコリーサラダ<br>みそ汁(大根、なめこ) |
| 間食  | 白い風船<br>グレープゼリー                                             | 雪の宿<br>いちごゼリー                                                   | ウエハース<br>青りんごゼリー                                        | ぼたぼた焼き<br>マスカットゼリー                                               | まがりせんべい<br>いちごゼリー                                        | ウエハース<br>青りんごゼリー                               | みかんヨーグルト                                           |
| 夕食  | 御飯<br>牛肉のブルコギ風<br>かぼちゃの煮付<br>トマトフレンチサラダ                     | 御飯<br>めばるのねぎ味噌焼き<br>さつま揚げの甘辛煮<br>青梗菜のバター炒め                      | 御飯<br>豚肉の卸ししょうゆ焼き<br>きのこベーコンのソテー<br>ズッキーニのポン酢和え         | 御飯<br>たらのカレームニエル<br>肉じゃが(小鉢)<br>もやしのコールスローサラダ                    | 御飯<br>肉豆腐<br>冬瓜と油揚げの煮物<br>春雨のマヨネーズ和え                     | 御飯<br>スパニッシュオムレツ<br>ピーマンのちりめん炒め煮<br>チキンマカロニサラダ | 御飯<br>豚しゃぶと蒸しキャベツの中華だ<br>冬瓜のかいあんかけ<br>さつま芋サラダ      |
| 水分補 | 牛乳<br>季節のジュース                                               | 牛乳<br>野菜と果実(緑)                                                  | 牛乳<br>オレンジジュース                                          | 牛乳<br>アップルジュース                                                   | 牛乳<br>白桃ジュース                                             | 牛乳<br>野菜と果実(紫)                                 | 牛乳<br>マスカット                                        |
| 朝食  | 8日 御飯<br>のりつくだ煮<br>しらすおろし(冷)<br>みそ汁(豆腐、えのき)                 | 9日 御飯<br>ふりかけ<br>キャベツとツナのソテー(温)<br>みそ汁(油揚げ、白菜)                  | 10日 御飯<br>たいみそ<br>胡瓜とササミの和え物(冷)<br>みそ汁(たまねぎ、さつま芋)       | 11日 御飯<br>のりつくだ煮<br>ピーマンのちりめん和え(冷)<br>みそ汁(油揚げ、キャベツ)              | 12日 御飯<br>ふりかけ<br>ウインナー野菜炒め(温)<br>みそ汁(あおさ、じゃが芋)          | 13日 御飯<br>梅びしお<br>オクラのおかか和え(冷)<br>みそ汁(里芋、えのき)  | 14日 御飯<br>ふりかけ<br>インゲンハムソテー(温、朝)<br>みそ汁(白菜、さつま芋)   |
| 昼食  | 御飯<br>お好み焼き風卵焼き<br>なすの肉みそかけ<br>ほうれん草サラダ<br>中華風スープ           | 御飯<br>鶏肉とピーマンの甘酢炒め<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>キャベツとじゃこのマヨサラダ<br>すまし汁(かまぼこ) | 豚丼<br>厚揚げと大根の煮物<br>小松菜のツナ和え<br>わかめスープ                   | 御飯<br>白身魚のタルタルソースかけ<br>ジャーマンポテト(ウインナー)<br>ほうれん草のおかか和え<br>オニオンスープ | 御飯<br>鮭のクリーム煮<br>白菜と肉団子の煮付<br>なます<br>卵スープ                | 肉うどん<br>大根のあんかけ<br>三色漬け                        | 御飯<br>ほっけの照焼<br>高野豆腐煮<br>めかぶのとろろ和え<br>すまし汁(花魁)     |
| 間食  | 白い風船<br>グレープゼリー                                             | 雪の宿<br>いちごゼリー                                                   | ウエハース<br>青りんごゼリー                                        | ぼたぼた焼き<br>マスカットゼリー                                               | まがりせんべい<br>いちごゼリー                                        | ウエハース<br>青りんごゼリー                               | みかんヨーグルト                                           |
| 夕食  | 御飯<br>サバの香味焼<br>ビーフンソテー<br>オクラのめんつゆ和え                       | 御飯<br>カニ玉<br>里芋の味噌煮<br>モロヘイヤの胡麻和え                               | 御飯<br>牛肉ときのこの炒め煮<br>ギョーザキャベツのソース炒め<br>春雨の酢の物            | 御飯<br>豆腐とニラの炒め物<br>里芋となすのおろしあんかけ<br>ブロッコリー青じそドレ和え                | 御飯<br>豚肉と大根の煮付<br>かぼちゃのカレー炒め<br>青梗菜のごま和え                 | 御飯<br>白身魚のレモン蒸し<br>じゃが芋の炒め煮<br>ほうれん草の磯和え       | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>しめじとふの煮物<br>キャベツ胡麻和え              |
| 水分補 | 牛乳<br>季節のジュース                                               | 牛乳<br>野菜と果実(緑)                                                  | 牛乳<br>オレンジジュース                                          | 牛乳<br>アップルジュース                                                   | 牛乳<br>白桃ジュース                                             | 牛乳<br>野菜と果実(紫)                                 | 牛乳<br>マスカット                                        |

基本[特養]  
令和7年9月

|     | 月曜日                                                           | 火曜日                                                | 水曜日                                                     | 木曜日                                                            | 金曜日                                                 | 土曜日                                                        | 日曜日                                                      |
|-----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 朝食  | 15日 御飯<br>のりつくだ煮<br>おから（冷）<br>みそ汁（あおさ、南瓜）                     | 16日 御飯<br>ふりかけ<br>ほうれん草と鶏肉の香味醤油（冷）<br>みそ汁（油揚げ、白菜）  | 17日 御飯<br>たいみそ<br>白菜の鮭フレーク和え（冷）<br>みそ汁（なす、えのき）          | 18日 御飯<br>のりつくだ煮<br>高野豆腐煮（温）<br>みそ汁（南瓜、えのき）                    | 19日 御飯<br>ふりかけ<br>甘たれ肉団子（温、朝）<br>みそ汁（えのき、なめこ）       | 20日 御飯<br>梅びしお<br>きのことベーコンのソテー（温）<br>みそ汁（油揚げ、じゃが芋）         | 21日 御飯<br>ふりかけ<br>えのき茸のマグロフレーク和え<br>みそ汁（キャベツ、里芋）         |
| 昼食  | 赤飯<br>エビフライ<br>炊き合わせ<br>わかめとツナのサラダ<br>お吸い物                    | 御飯<br>サバの味噌煮<br>がんも煮<br>菜の花の和風ドレ和え<br>みそ汁（たまねぎ、なす） | 御飯<br>豚肉のネギ塩炒め<br>カリフラワーのカレーソテー<br>春雨の和風和え<br>すまし汁（油揚げ） | 御飯<br>鮭のきのこバター醤油焼き<br>切干大根の煮物<br>インゲンの生姜和え<br>コンソメスープ（キャベツ、コー） | 御飯<br>ミートローフ<br>ラタトゥイユ<br>白菜サラダ<br>コンソメスープ（かぼちゃ、じゃ） | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>ひじきとはんぺんの煮物<br>胡瓜とかにかまの酢の物<br>すまし汁（とろろ昆布） | ソースかつ丼<br>大根と角麩の煮物<br>ブロッコリーサラダ                          |
| 間食  | 白い風船<br>グレープゼリー                                               | 雪の宿<br>いちごゼリー                                      | ウエハース<br>青りんごゼリー                                        | ぼたぼた焼き<br>マスカットゼリー                                             | まがりせんべい<br>いちごゼリー                                   | ウエハース<br>青りんごゼリー                                           | みかんヨーグルト                                                 |
| 夕食  | 御飯<br>千草卵焼き<br>さつまいものレモン煮<br>胡瓜ともずくの酢の物                       | 御飯<br>鶏つくねの照り煮<br>冬瓜のかにあんかけ<br>キャベツのゆかり和え          | 御飯<br>あじの香草パン粉焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>ピーマンの塩昆布和え               | 御飯<br>鶏肉のケチャップ甘酢あんかけ<br>なすのみそ炒め<br>大豆サラダ                       | 御飯<br>白身魚の葱焼き<br>麩のスープ煮<br>ツナサラダ                    | 御飯<br>豚肉のみそバター焼き<br>ほうれん草とエビのにんにく炒め<br>インゲンの胡麻ドレ和え         | 御飯<br>焼餃子<br>野菜入りビーフン<br>小松菜のわさび和え                       |
| 水分補 | 牛乳<br>季節のジュース                                                 | 牛乳<br>野菜と果実（緑）                                     | 牛乳<br>オレンジジュース                                          | 牛乳<br>アップルジュース                                                 | 牛乳<br>マスカット                                         | 牛乳<br>野菜と果実（紫）                                             | 牛乳<br>マスカット                                              |
| 朝食  | 22日 御飯<br>のりつくだ煮<br>筑前煮（温）<br>みそ汁（大根、しめじ）                     | 23日 御飯<br>ふりかけ<br>厚揚げと切り干し大根の煮物（温）<br>みそ汁（麩、みつば）   | 24日 御飯<br>たいみそ<br>ひじきの煮物（温）<br>みそ汁（大根、里芋）               | 25日 御飯<br>のりつくだ煮<br>ほうれん草のツナ和え（冷）<br>みそ汁（白菜、玉ねぎ）               | 26日 御飯<br>ふりかけ<br>甘たれ肉団子（温、朝）<br>みそ汁（キャベツ、なめこ）      | 27日 御飯<br>梅びしお<br>キャベツのマグロフレーク和え（冷）<br>みそ汁（たまねぎ、こまつな）      | 28日 御飯<br>ふりかけ<br>卵焼き（温）<br>みそ汁（南瓜、白菜）                   |
| 昼食  | ゆかりご飯<br>牛肉の柳川煮<br>キャベツのソテー<br>かぼちゃのバターおかか醤油（冷）<br>すまし汁（そうめん） | 赤飯<br>めばるの西京焼き<br>角麩の煮付<br>小松菜のごま和え<br>きのこ汁        | とんこつラーメン<br>なす田楽<br>菜の花の辛子和え                            | 御飯<br>豚肉のトマト煮込み<br>もやしとニラのソテー<br>りんごサラダ<br>コンソメスープ             | 特別行事食                                               | 御飯<br>鶏肉のホワイトソース焼<br>春雨とひき肉の炒め物<br>胡瓜たくあん和え<br>豆腐とねぎのスープ   | 御飯<br>豚しゃぶのみぞれソースかけ<br>切り昆布の煮つけ<br>パブリカのマリネ<br>すまし汁（なると） |
| 間食  | 白い風船<br>グレープゼリー                                               | 雪の宿<br>いちごゼリー                                      | ウエハース<br>青りんごゼリー                                        | ぼたぼた焼き<br>マスカットゼリー                                             | 特別行事食のデザート                                          | ウエハース<br>青りんごゼリー                                           | みかんヨーグルト                                                 |
| 夕食  | 御飯<br>鶏肉とピーマンのケチャップ炒め<br>カリフラワーとコンソメソテー<br>青梗菜のゆず和え           | 御飯<br>チンジャオロース風<br>エビと大根のスープ煮<br>もやしとちくわのピーナッツ和え   | 御飯<br>白身魚のフライ<br>ピーマンとしいたけのガーリック<br>さつま芋サラダ             | 御飯<br>白身魚としめじのバターしょうゆ<br>かぼちゃのいとこ煮<br>ブロッコリーのかにかまあんかけ          | 御飯<br>鮭のマリネ<br>ほうれん草のコンソメソテー<br>マカロニサラダ             | 御飯<br>ハンバーグ<br>ニンニクの茎入もやし炒め<br>青梗菜なめ茸和え                    | 御飯<br>揚げ出し豆腐<br>ジャーマンポテト（ベーコン）<br>切干大根の甘酢漬け              |
| 水分補 | 牛乳<br>季節のジュース                                                 | 牛乳<br>野菜と果実（緑）                                     | 牛乳<br>オレンジジュース                                          | 牛乳<br>アップルジュース                                                 | 牛乳<br>白桃ジュース                                        | 牛乳<br>野菜と果実（紫）                                             | 牛乳<br>マスカット                                              |

基本〔特養〕

令和7年9月

|        | 月曜日                                                   | 火曜日                                                 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|--------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 朝<br>食 | 29日 御飯<br>のりつくだ煮<br>さんびら煮（朝）<br>みそ汁（豆腐、じゃが芋、赤）        | 30日 御飯<br>ふりかけ<br>厚揚げと切り干し大根の煮物（温）<br>みそ汁（生揚げ、さつま芋） |     |     |     |     |     |
| 昼<br>食 | 御飯<br>えびカツフライ<br>小松菜とベーコン炒め<br>大根と貝割れの和風サラダ<br>わかめスープ | 月見そば<br>鶏つくねの野菜あんかけ<br>里芋の生姜醤油和え                    |     |     |     |     |     |
| 間<br>食 | 白い風船<br>グレープゼリー                                       | 雪の宿<br>いちごゼリー                                       |     |     |     |     |     |
| 夕<br>食 | 御飯<br>さわらの幽庵焼き<br>なすとピーマンの炒め煮<br>トマトとキャバツの韓国風サラダ      | 御飯<br>あじのおろしポン酢かけ<br>がんもの煮物<br>さつま芋の胡麻和え            |     |     |     |     |     |
| 水分補    | 牛乳<br>季節のジュース                                         | 牛乳<br>野菜と果実（緑）                                      |     |     |     |     |     |
|        |                                                       |                                                     |     |     |     |     |     |