

基本[特養]
令和7年10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 たいみそ 鶏肉の照り焼き（温） みそ汁（油揚げ、里芋）	2日 御飯 のりつくだ煮 キャベツのマグロフレック和え（冷） みそ汁（豆腐、じゃが芋）	3日 御飯 ふりかけ 炒り卵（温） みそ汁（たまねぎ、さつま芋）	4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）	5日 御飯 ふりかけ 大豆の昆布煮（温、朝） みそ汁（たまねぎ、こまつな）
昼食			御飯 肉豆腐 ジャーマンポテト（ウインナー） 青梗菜のポン酢和え すまし汁（花麴）	鶏肉のバジル炒めご飯 小松菜の煮びたし ブロッコリーの和風和え わかめスープ	きつねうどん 春巻 なすの生姜醤油和え	御飯 白身魚としめじのバターしょうゆ かぼちゃの煮付 大根のおかか和え みそ汁（油揚げ、なす）	御飯 塩だれチキン 冬瓜そぼろあんかけ モロヘイヤの胡麻和え みそ汁（焼麴、もやし）
間食			ロリータ（クッキー） グレープゼリー	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 ミートローフ もやしとニラオイスター炒め インゲンとツナのフレンチ和え	御飯 サバの塩焼 がんも煮 ほうれん草のごま和え	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 酢豚風 インゲンとちくわの炒め煮 キャベツのたくあん和え	御飯 牛肉の大和煮 カレーピーマンのソテー スパゲッティサラダ
水分補			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	6日 御飯 のりつくだ煮 インゲンのハムステーキ（温、朝） みそ汁（キャベツ、里芋）	7日 御飯 ふりかけ 卵焼き（温） みそ汁（豆腐、えのき）	8日 御飯 たいみそ 鶏つくねの照り焼き（温、朝） みそ汁（あおさ、なめこ）	9日 御飯 のりつくだ煮 ピーマンとベーコンのソテー（温） みそ汁（油揚げ、大根）	10日 御飯 ふりかけ しらすおろし（冷） みそ汁（生揚げ、じゃが芋）	11日 御飯 梅びしお キャベツとササミの和え物（冷） みそ汁（南瓜、えのき）	12日 御飯 ふりかけ おかから（冷） みそ汁（白菜、さつま芋）
昼食	御飯 豚肉味噌漬け焼き なすの中華炒め 胡瓜とササミの和え物 すまし汁（油揚げ）	きのこスパゲッティ クリームコロッケ りんごサラダ パンプキンスープ	御飯 牛肉のスタミナ炒め かぶのそぼろあんかけ 菜の花のピーナッツ和え 卵スープ	御飯 サバの味噌煮 がんも煮 胡瓜たくあん和え すまし汁（花麴）	御飯 鶏肉のクリームシチュー ほうれん草とコーンの胡麻ドレ和え フルーツ缶	御飯 豆腐ハンバーグきのこあんかけ 人参しりしり 白菜と桜えびの和え物 みそ汁（あおさ、里芋）	御飯 鶏肉とじゃがいもの胡麻炒め なすの味噌炒め 胡瓜の青じそ和え コンソメスープ（たまねぎ、ベー）
間食	白い風船 グレープゼリー	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	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 アスパラフレンチ和え	御飯 めばるの照り焼き 角麴の煮付 ブロッコリーの和風ドレ和え	御飯 肉じゃが いかボールと野菜のうま煮 青梗菜なめ茸和え	御飯 鶏肉の照り焼き 里芋の煮付 ほうれん草のおかか和え	御飯 あじの葱味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 オクラのめんつゆ和え	御飯 茹で豚おろしポン酢（冷） 青梗菜のソテー マカロニサラダ	御飯 ブリ大根 冬瓜あんかけ 菜の花の胡麻ドレ和え
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10月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	13日 御飯 のりつくだ煮 卵豆腐（冷） みそ汁（キャベツ、なめこ）	14日 御飯 ふりかけ きのこベーコンのソテー（温） みそ汁（生揚げ、なす）	15日 御飯 たいみそ キャベツとツナのソテー（温） みそ汁（あおさ、えのき）	16日 御飯 のりつくだ煮 鶏のやわらか煮（温） みそ汁（油揚げ、里芋）	17日 御飯 ふりかけ ひじきの煮物（温） みそ汁（生揚げ、もやし）	18日 御飯 梅びしお きんぴら煮（温） みそ汁（油揚げ、さつま芋）	19日 御飯 ふりかけ 卵焼き（温） みそ汁（キャベツ、大根）
昼食	赤飯 サバの竜田揚げ 白菜の煮浸し ブロッコリーのおかかマヨ和え すまし汁（とろろ昆布）	ゆかりご飯 ホキの照り焼き 切干大根の煮物 胡瓜とワカメの酢の物 けんちん汁	御飯 豚肉味噌漬け焼き さつま芋の甘煮 パプリカとブロッコリーのサラダ コンソメスープ（たまねぎ、ベー）	長崎ちゃんぽん 焼餃子（小鉢） 胡瓜の青じそ和え	御飯 ほっけの塩焼 肉じゃが（小鉢） ほうれん草の錦糸卵和え 中華風スープ	チキンカレー 付）福神漬・らっきょう かぼちゃコロッケ キャベツの塩昆布和え	御飯 豚肉の卸ししょうゆ焼き ジャーマンポテト（ウインナー） インゲンのピーナッツ和え すまし汁（はるさめ）
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 ハンバーグ 里芋の煮付 小松菜のゆず和え	御飯 鶏肉の甘酢あんかけ ひじきと大豆の煮物 スパゲッティサラダ	御飯 赤魚の煮付 冬瓜と油揚げの煮物 インゲンの酢味噌和え	御飯 めばるの南蛮風 大根の炒め煮 ポテトサラダ	御飯 鶏肉ときのこの炒め煮 なすの中華炒め ブロッコリーの胡麻和え	御飯 えびと野菜のチリソース炒め 白菜と生揚げの煮浸し トマト胡麻ドレサラダ	御飯 白身魚の葱焼き 高野豆腐煮 レタスとじゃこのマヨサラダ
水分補	牛乳 フルーツミックスジュース	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	20日 御飯 のりつくだ煮 ピーマンとちくわの和え物（冷） みそ汁（南瓜、油揚げ）	21日 御飯 ふりかけ ウインナー野菜炒め（温） みそ汁（里芋、えのき）	22日 御飯 たいみそ 甘たれ肉団子（温、朝） みそ汁（あおさ、なす）	23日 御飯 のりつくだ煮 小松菜とベーコン炒め（温） みそ汁（大根、しめじ）	24日 御飯 ふりかけ おから（冷） みそ汁（白菜、じゃが芋）	25日 御飯 梅びしお ひじきの煮物（温） みそ汁（さつま芋、えのき）	26日 御飯 ふりかけ ほうれん草と鶏肉の香味醤油（冷） みそ汁（なす、なめこ）
昼食	きしめん 温泉卵 白菜の梅肉和え	御飯 魚のから揚げ かぼちゃのいとし煮 ほうれん草のツナ和え みそ汁（あおさ、なめこ）	きのこ御飯 牛肉の甘味噌焼 小松菜の煮浸し トマトフレンチサラダ 中華風スープ	御飯 鶏肉団子の酢豚風 ビーフンソテー オクラのおかか和え（冷） みそ汁（麩、椎茸）	御飯 鮭のグラタン 里芋の煮付 菜の花の和風ドレ和え コンソメスープ（たまねぎ、ベー）	御飯 あじのおろしポン酢かけ かぼちゃのそぼろ煮 アスパラの和風ドレ和え すまし汁（そうめん）	お好み焼き さつま芋の甘煮 大根のゆかり和え みそ汁（豆腐、たまねぎ）
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 白身魚の香草パン粉焼き 大根の煮物 キャベツのゆかり和え	御飯 鶏肉の胡麻煮 なすとピーマンソテー カリフラワーのおかかマヨ和え	御飯 白身魚の野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 もやしのナムル	御飯 豚肉と大根の味噌煮 キャベツとはんぺんの炒め物 南瓜サラダ	御飯 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのガリパタ炒め 春雨の中華和え	御飯 豚肉のネギ塩炒め 里芋の味噌煮 白菜ゆず和え	御飯 サバの煮付 じゃが芋といんげんの煮物 菜の花の塩昆布和え
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10月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	27日 御飯 のりつくだ煮 切干大根の煮物（温） みそ汁（里芋、とろろ）	28日 御飯 ふりかけ えんどうとハムの和え物（冷） みそ汁（たまねぎ、えのき）	29日 御飯 たいみそ チキンボールの照り焼き（温） みそ汁（油揚げ、白菜）	30日 御飯 のりつくだ煮 ひじきの煮物（温） みそ汁（南瓜、豆腐）	31日 御飯 ふりかけ ごぼうの鶏そぼろ和え（温） みそ汁（生揚げ、なす）		
昼食	御飯 豚肉のトマト煮込み もやしソテー ブロッコリーの和風ドレ和え 卵スープ	木の葉丼 さつま芋の天ぷら きゅうりの昆布和え きのこスープ	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツとコーンソテー 胡瓜ともずくの酢の物 すまし汁（かまぼこ）	味噌ラーメン シューマイ インゲンの磯和え	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	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	特別行事食のデザート		
夕食	御飯 鮭のクリーム煮 がんも煮 長芋のせんぎり	御飯 揚げ豆腐五目あんかけ なすとえびのソテー 青梗菜の鮭フレック和え（冷）	御飯 白身魚の明太マヨ焼き 豆腐のゆず味噌かけ ブロッコリーの胡麻和え	御飯 和風ハンバーグ ピーマンと竹輪の炒め物 マカロニサラダ	御飯 肉じゃが にらともやしの卵とじ 大根さっぱりサラダ		
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		