

基本[特養]
令和7年11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 梅びしお 鶏のやわらか煮（温） みそ汁（あおさ、キャベツ）	2日 御飯 ふりかけ キャベツとツナのソテー（温） みそ汁（なす、えのき）
昼食						御飯 豚肉のみそバター焼き 冬瓜と油揚げの煮物 ほうれん草の錦糸卵和え 中華スープ（もやし、わかめ） ウエハース 青りんごゼリー	御飯 ポテトチーズ焼き きんぴら煮 インゲンハムマヨ和え オニオンスープ みかんヨーグルト
間食							
夕食						御飯 えびボールチリ 高野豆腐煮 ブロッコリーのピーナッツ和え	御飯 白身魚の煮付け 小松菜のしらす炒め オクラの胡麻和え
水分補						牛乳 野菜と果実（紫）	牛乳 マスカット
朝食	3日 御飯 のりつくだ煮 ウインナー野菜炒め（温） みそ汁（大根、とろろ）	4日 御飯 ふりかけ しらすおろし（冷） みそ汁（豆腐、なめこ）	5日 御飯 たいみそ 卵焼き（温） みそ汁（生揚げ、なす）	6日 御飯 のりつくだ煮 大豆の昆布煮（温、朝） みそ汁（キャベツ、もやし）	7日 御飯 ふりかけ 青梗菜の鮭フレーク和え（冷） みそ汁（油揚げ、たまねぎ）	8日 御飯 梅びしお 五目豆（温） みそ汁（里芋、えのき）	9日 御飯 ふりかけ ピーマとちくわの和え物（朝、冷） みそ汁（あおさ、じゃが芋）
昼食	赤飯 さわらの幽庵焼き かぶの煮物 南瓜サラダ みそ汁（豆腐、じゃが芋、赤）	きしめん 鶏の信田煮 ブロッコリーの和風マヨ和え	御飯 めばるの煮付け 切干大根の煮物 大豆サラダ 豆腐とねぎのスープ	ハヤシライス じゃが芋のバジルソテー 大根と貝割れの和風サラダ	御飯 白身魚のグラタン 小松菜の煮浸し ツナサラダ オニオンスープ	御飯 揚げ豆腐のなめこ御 なすのみそ炒め ブロッコリーボン酢和え すまし汁（花麴）	御飯 豚しゃぶと蒸しキャベツの中華だ インゲンと油揚げの炒め物 アスパラフレンチ和え みそ汁（たまねぎ、こまつな）
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 グレープゼリー	ぽたぽた焼き 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 鶏肉のチャンチャン焼 生引き昆布の煮物 アスパラの和風ドレ和え	御飯 酢豚風 小松菜のごま和え ピーマンソテー	御飯 鶏肉の照り焼き（温） きんぴら煮 もずくの酢の物	御飯 あじの蒲焼き きのこベーコンのソテー（温） ブロッコリーボン酢和え	御飯 甘たれ肉団子 キャベツのソテー もやしとカニカマの和え物	御飯 牛肉の山椒炒め ジャーマンポテト（ウインナー） 白菜のたくあん和え	御飯 千草卵焼き さつま芋のオレンジ煮 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11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	10日 御飯 のりつくだ煮 おから（冷） みそ汁（南瓜、えのき）	11日 御飯 ふりかけ 炒り卵（温） みそ汁（油揚げ、キャベツ）	12日 御飯 鶏つくねの照り焼き（温、朝） たいみそ みそ汁（小松菜、もやし）	13日 御飯 のりつくだ煮 ウインナー野菜炒め（温） みそ汁（なす、里芋）	14日 御飯 ふりかけ 筑前煮（温） みそ汁（白菜、なめこ）	15日 御飯 梅びしお 白菜のマグロフレック和え（冷） みそ汁（南瓜、大根）	16日 御飯 ふりかけ 鶏肉の照り焼き（温） みそ汁（白菜、えのき）
昼食	御飯 豚肉のチンジャオロース風 大根の煮物 青梗菜の磯和え かき玉汁	御飯 甘辛ガーリックチキン スパゲティソテー オクラの梅肉和え コンソメスープ（たまねぎ、ピーマン）	味噌カツ丼 インゲンとちくわの炒め煮 きゅうりの昆布和え すまし汁（花麴）	御飯 たらのカレームニエル じゃが芋とにんにくの茎の炒め煮 ほうれん草サラダ みそ汁（たまねぎ、えのき）	とんこつラーメン 焼餃子（小鉢） 胡瓜のフレック和え	御飯 あじの葱味噌焼き 五目豆 ブロッコリーの中華和え 豆腐とねぎのスープ	御飯 牛肉のバタボン炒め のりしおポテト もずくの酢の物 みそ汁（豆腐、キャベツ）
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 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 めばるの西京焼き 小松菜はんぺん煮 キャベツのなめ茸和え	御飯 サバの酢しょうゆかけ 厚揚げとごぼうの煮物 モロヘイヤの胡麻和え	御飯 赤魚粕漬焼き ひじきとはんぺんの煮物 白菜と桜えびの和え物	御飯 鶏つくねの照り煮 黒酢根菜のきんぴら とろろめかぶ	御飯 牛肉と大根の煮付 さつま芋の甘辛炒め アスパラフレンチ和え	御飯 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め 小松菜と卵のソテー ごぼうサラダ	御飯 白身魚のきのこクリームソース ほうれん草のおかか和え かぼちゃのいとし煮
水分補給	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	17日 御飯 のりつくだ煮 卵焼き（温） みそ汁（大根、里芋）	18日 御飯 ふりかけ ブロッコリーとベーコンのソテー（温） みそ汁（あおさ、南瓜）	19日 御飯 たいみそ チキンボールの照り焼き（温） みそ汁（なす、えのき）	20日 御飯 のりつくだ煮 ひじきの煮物（温） みそ汁（白菜、じゃが芋）	21日 御飯 ふりかけ インゲンと油揚げの炒め物（温） みそ汁（豆腐、さつま芋）	22日 御飯 梅びしお 鶏のやわらか煮（温） みそ汁（たまねぎ、なめこ）	23日 御飯 ふりかけ キャベツの鮭フレック和え（冷） みそ汁（麴、みつば）
昼食	御飯 麻婆豆腐 シューマイ 青梗菜のポン酢和え わかめスープ	卵とじエビ天丼風 かぶのそぼろあんかけ オクラのめんつゆ和え みそ汁（大根、しめじ）	御飯 あじの葱焼き さつま芋の甘辛炒め 青梗菜のゆず和え すまし汁（とろろ昆布）	御飯 白身魚のカレーピカタ 厚揚げの含め煮 トマトとレタスの韓国風サラダ 卵スープ	御飯 カニシューマイのあんかけ じゃが芋のそぼろ煮 もやしのポン酢和え みそ汁（大根、なめこ、赤）	御飯 めばるの照り焼き 豆腐の五目煮 長芋のゆかり和え みそ汁（なす、さつま芋）	焼きそば たこやき オクラの胡麻和え 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 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 いかボールと野菜のうま煮 五目きんぴら インゲンのツナマヨ和え	御飯 豚肉と野菜の塩ダレ炒め なすの中華炒め 菜の花の和風ドレ和え	御飯 けんちん煮 大根のえびあんかけ 胡瓜とワカメの酢の物	御飯 牛肉のスタミナ炒め 里芋の味噌煮 キャベツのたくあん和え	御飯 サバの味噌煮 かぼちゃの煮付 春雨の中華風酢の物	御飯 関東煮（おでん） ふきの炒め煮 胡瓜とササミの和え物（冷）	御飯 豚肉とじゃがいものカレー炒め アスパラコーン炒め カリフラワーのおかか和え
水分補給	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11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	24日 御飯 のりつくだ煮 しらすおろし（冷） みそ汁（たまねぎ、大根）	25日 御飯 ふりかけ 五目豆（温） みそ汁（油揚げ、とろろ）	26日 御飯 たいみそ ひじきの煮物（温、朝） みそ汁（白菜、なめこ）	27日 御飯 のりつくだ煮 筑前煮（温） みそ汁（あおさ、じゃが芋）	28日 御飯 ふりかけ 卵焼き（温） みそ汁（さつま芋、えのき）	29日 御飯 梅びしお おから（冷） みそ汁（なす、里芋）	30日 御飯 ふりかけ 高野豆腐煮 みそ汁（あおさ、じゃが芋）
昼食	赤飯 赤魚の西京焼き 切り昆布の煮つけ 小松菜のごま和え すまし汁（豆腐）	御飯 ミートローフ れんこんの煮付 もやしときゅうりのゆかり和え コンソメスープ（かぼちゃ、じゃ）	けんちんうどん さつま芋の天ぷら きゅうりの昆布和え	御飯 サバのパセリマヨ焼き インゲンそぼろ炒め トマト胡麻ドレサラダ ミネストローネ	特別行事食	チキンカレー カリフラワーのカニあんかけ キャベツの青じそ和え	御飯 鮭のきのこバター醤油焼き 切り昆布の煮つけ 青梗菜のピーナッツ和え みそ汁（たまねぎ、さつま芋）
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 グレープゼリー	ぼたぼた焼き マスカットゼリー	特別行事食のデザート	ウエハース 青りんごゼリー	みかんヨーグルト
夕食	御飯 鶏肉のマスタード焼き がんもの煮物 白菜ゆず和え	御飯 白身魚の塩こうじ柚子蒸し 揚げなすの甘辛煮 キャベツの和風ドレ和え	御飯 豚肉のトマト煮込み ポテトの甘辛煮 アスパラの生姜和え	御飯 すきやき風煮 キャベツのおかか炒め 白菜サラダ	御飯 カレーのみぞれ煮 ピーマンのツナ炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え	御飯 白身魚の葱焼き 厚揚げのみそ炒め ゆず大根	御飯 鶏肉とピーマンの甘酢炒め もやしと人参のソテー スパゲッティサラダ
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