

基本[特養]
令和8年2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 おから（冷） みそ汁（豆腐、じゃが芋）
昼 食							御飯 あじの蒲焼き 切り昆布の煮つけ 青梗菜なめ茸和え みそ汁（たまねぎ、さつま芋） みかんヨーグルト
間 食							
夕 食							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 マスカット
朝 食	2日 御飯 のりつくだ煮 ほうれん草のツナ和え（冷） みそ汁（油揚げ、里芋）	3日 御飯 ふりかけ ピーマンウインナー炒め（温） みそ汁（たまねぎ、なす）	4日 御飯 たいみそ オムレツ（温） みそ汁（豆腐、なめこ）	5日 御飯 のりつくだ煮 しらすおろし（冷） みそ汁（里芋、えのき）	6日 御飯 ふりかけ 白菜の鮭フレーク和え（冷） みそ汁（油揚げ、キャベツ）	7日 御飯 梅びしお 五目豆 みそ汁（たまねぎ、もやし）	8日 御飯 ふりかけ ひじきの煮物（温） みそ汁（あおさ、じゃが芋）
昼 食	御飯 鶏肉の唐揚げ ひじきと竹輪の煮物 胡瓜ともずくの酢の物 みそ汁（南瓜、とろろ）	いなり寿司 いわしの梅煮 昆布豆（温） 豚 汁	ポークカレー ブロッコリーボン酢和え フルーツ缶	御飯 鶏肉と焼き豆腐の炒り煮 さつま芋とりんごの重ね煮 胡瓜のナムル みそ汁（白菜、じゃが芋）	かき揚げそば 切干大根の煮物 ブロッコリーと卵のサラダ	御飯 赤魚の西京焼き じゃが芋とにんにくの茎の炒め煮 胡麻豆腐 すまし汁（麩）	御飯 シューマイのあんかけ 揚げなすの甘辛煮 キャベツのゆかり和え かき玉汁
間 食	催事用和菓子 プリン	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 豆腐ハンバーグ じゃが芋といんげんの煮物 キャベツの青じそ和え	御飯 白身魚のタルタルソースかけ 厚揚げの含め煮 りんごサラダ	御飯 鶏肉のオレンジ焼き 長芋の煮付 春菊のごま和え	御飯 豚肉のトマト煮込み 小松菜とベーコン炒め（温） パプリカのマリネ	御飯 白身魚の野菜蒸し（ボン酢） なすとひき肉の炒め モロヘイヤの胡麻和え	御飯 肉団子のきのこあんかけ 大根と角麩の煮物 もずくの酢の物	御飯 めばるの生姜焼き 里芋の味噌煮 春雨の中華和え
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8年2月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	9日 御飯 のりつくだ煮 小松菜とハムの和え物(冷) みそ汁(大根、えのき)	10日 御飯 ふりかけ ほうれん草の鮭フレーク和え みそ汁(たまねぎ、なす)	11日 御飯 たいみそ 青梗菜のマグロフレーク和え みそ汁(豆腐、なめこ)	12日 御飯 のりつくだ煮 きんぴら煮 みそ汁(生揚げ、里芋)	13日 御飯 ふりかけ 卵焼き(温) みそ汁(麩、椎茸)	14日 御飯 梅びしお 鶏のやわらか煮(温) みそ汁(たまねぎ、もやし)	15日 御飯 ふりかけ おから(冷) みそ汁(なす、じゃが芋)
昼食	菜めし 豚肉と野菜の甘酢炒め 長芋の白煮 アスパラガスのサラダ みそ汁(白菜、なめこ)	御飯 鶏肉と野菜の塩ダレ炒め さつま芋のバター煮 えんどうとハムの和え物 すまし汁(とろろ昆布)	赤飯 白身魚のフライ さつま芋の甘煮 もやしとちくわのピーナッツ和え すまし汁(花麩)	焼うどん 白菜と肉団子の煮付 ブロッコリーの和風ドレ和え みそ汁(あおさ、えのき)	御飯 牛肉のプルコギ風 里芋となすのあんかけ インゲンの磯和え 豆腐とねぎのスープ まがりせんべい いちごゼリ	御飯 アボカドとチーズの包み揚げ 肉団子のトマト煮 ブロッコリーポン酢和え みそ汁(なす、なめこ)	御飯 豚肉のネギ塩炒め がんもの煮物 モロヘイヤの胡麻和え みそ汁(南瓜、白菜)
間食	白い風船 グレープゼリ	雪の宿 いちごゼリ	ウエハース グレープゼリ	ぼたぼた焼き マスカットゼリ	まがりせんべい いちごゼリ	ウエハース 青りんごゼリ	みかんヨーグルト
夕食	御飯 揚げ豆腐五目あんかけ 南瓜のカレー炒め もやしのごま和え	御飯 さわらの幽庵焼き 絹サヤの卵とじ 大根の梅肉和え	御飯 牛肉の山椒炒め なすのごま油炒め オクラのおかか和え(冷)	御飯 厚揚げのトマトソース ジャーマンポテト(ウインナー) レタスとじゃこのマヨサラダ	御飯 タラの煮付 れんこんきんぴら 大豆サラダ	御飯 サバの生姜焼 大根と角麩の煮物 ほうれん草サラダ	御飯 鶏つくねの照り煮 冬瓜のかにあんかけ とろろめかぶ
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	16日 御飯 のりつくだ煮 ほうれん草のツナ和え(冷) みそ汁(大根、えのき)	17日 御飯 ふりかけ 筑前煮(温) みそ汁(たまねぎ、なす)	18日 御飯 たいみそ 炒り卵(温) みそ汁(小松菜、さつま芋)	19日 御飯 のりつくだ煮 しらすおろし(冷) みそ汁(里芋、えのき)	20日 御飯 ふりかけ 白菜の鮭フレーク和え(冷) みそ汁(油揚げ、なす)	21日 御飯 梅びしお 五目豆 みそ汁(焼麩、たまねぎ)	22日 御飯 ふりかけ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(あおさ、なす)
昼食	とんこつラーメン 焼餃子(小鉢) オクラのおかかマヨ和え	御飯 白身魚のねぎ味噌焼き 小松菜ソテー マカロニサラダ すまし汁(そうめん)	御飯 牛肉の中華炒め 白菜と生揚げの煮浸し ほうれん草の塩昆布和え みそ汁(豆腐、なめこ)	豚丼 もやしソテー ブロッコリーポン酢和え きのこスープ	特別行事食	御飯 サバのカレー粉焼き ほうれん草ソテー 胡瓜とササミのサラダ 中華スープ(もやし、わかめ)	御飯 メンチカツ 里芋の白煮 キャベツのごま酢和え みそ汁(生揚げ、白菜)
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	きのこ御飯 チンジャオ厚揚げ 白菜の煮浸し なます	御飯 豚肉ときこの炒め煮 大根の煮物 キャベツのたくあん和え	御飯 さわら香味焼き きんぴら煮 春雨のマネズミ和え	御飯 鶏肉の治部煮 キャベツとツナの柚子胡椒炒め 切干大根の甘酢漬	御飯 照り焼きハンバーグ ピーマンとしいたけのガーリック 菜の花のカニカマ和え	御飯 鶏肉の甘辛煮 高野豆腐煮 ポテトサラダ	御飯 めかじきの照り焼き さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーの和風和え
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8年2月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	23日 御飯 のりつくだ煮 小松菜と卵のソテー(温) みそ汁(里芋、えのき)	24日 御飯 ふりかけ ほうれん草の鮭フレック和え みそ汁(たまねぎ、なす)	25日 御飯 たいみそ 青梗菜のマグロフレック和え みそ汁(あおさ、なめこ)	26日 御飯 のりつくだ煮 きんぴら煮 みそ汁(里芋、えのき)	27日 御飯 ふりかけ 卵焼き(温) みそ汁(南瓜、豆腐)	28日 御飯 梅びしお ブロッコリーとピーマンのソテー(温) みそ汁(たまねぎ、じゃが芋)	
昼食	赤飯 カレイの西京焼き なすのおかか炒め 大根さっぱりサラダ すまし汁(油揚げ)	御飯 アボカドとチーズの包み揚げ 鶏肉とさつま芋のマスタード焼 トマト胡麻ドレサラダ オニオンスープ	きつねうどん から揚げ(小鉢) 胡瓜たくあん和え	御飯 豚肉大根炒め なすとえびのソテー とろろだし醤油和え わかめスープ	ひじき御飯 鶏肉の香草焼 白菜のおかか和え 里芋の煮付 みそ汁(さつま芋、とろろ)	御飯 めばるのみぞれ煮 ギョーザキャベツのソース炒め 春雨の和風和え みそ汁(あおさ、生揚げ)	
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 いらごゼリー	ウエハース 青りんごゼリー	
夕食	御飯 豆腐の五目煮 ビーフンソテー 南瓜サラダ	御飯 白身魚の野菜あんかけ かぶの煮物 菜の花の胡麻ドレ和え	御飯 麻婆豆腐 パプリカとじゃが芋のソテー もやしの柚子和え	御飯 赤魚の煮付 さつま芋の甘煮 小松菜のピーナッツ和え	御飯 あじの葱味噌焼き 角麩の煮付 ほうれん草とコーンの胡麻ドレ和え	御飯 鶏肉のスタミナ焼き インゲンのきんぴら もやしのナムル	
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)	