

基本[特養]  
令和8年3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							赤飯 エビフライ 切り昆布の煮つけ 青梗菜なめ茸和え けんちん汁
間食							みかんヨーグルト
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 筑前煮(温) みそ汁(白みそ、小松菜、なす)	4日 御飯 たいみそ オムレツ(温) みそ汁(さつま芋、なめこ)	5日 御飯 のりつくだ煮 ウイナー野菜炒め(温) みそ汁(里芋、えのき)	6日 御飯 ふりかけ もやしとカニカマの和え物(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(白みそ、なめこ、なす)	8日 御飯 ふりかけ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(キャベツ、じゃが芋)
昼食	御飯 お好み焼き風卵焼き 冬瓜のえびあんかけ オクラのゆかり和え みそ汁(豆腐、えのき)	ちらし寿司 かぶのそぼろあんかけ 春雨のマヨネーズ和え 若竹汁	御飯 鶏すき 南瓜の煮付 ブロッコリーボン酢和え みそ汁(あおさ、白菜)	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 大根の味噌煮 胡瓜のナムル わかめスープ	とろろうどん コロッケ ブロッコリーの中華和え	御飯 赤魚の西京焼き じゃが芋とにんじくの茎の炒め煮 胡麻豆腐 すまし汁(麩)	御飯 めばるの照り焼き きのこのソテー しらすおろし(冷) かき玉汁
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 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 じゃが芋のスープ煮 キャベツの青じそ和え	御飯 めばるの西京焼き 厚揚げの含め煮 りんごサラダ	御飯 チンジャオロース風 長芋の煮付 ちくわとインゲンの生姜醤油和え	御飯 豚肉のトマト煮込み 小松菜とベーコン炒め(温) パプリカとブロッコリーのサラダ	御飯 白身魚の野菜蒸し(ボン酢) なすの洋風揚げびたし 菜の花の塩昆布和え	御飯 オムレツのミートソースがけ もやしとニラオイスター炒め もずくの酢の物	御飯 焼餃子 白菜とツナのスープ煮 春雨の中華風酢の物
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

基本[特養]  
令和8年3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 小松菜とベーコン炒め(温) 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 卵焼き(温) みそ汁(里芋、えのき)	13日 御飯 ふりかけ きのこベーコンのソテー(温) みそ汁(油揚げ、キャベツ)	14日 御飯 梅びしお ほうれん草と鶏肉の香味醤油(冷) 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(生揚げ、なす)
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(なす、とろろ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き さつま芋のバター煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ(たまねぎ、ベー)	ハヤシライス エビフライ 大根さっぱりサラダ	ゆかりご飯 揚げ豆腐五目あんかけ ジャーマンポテト(ウインナー) ブロッコリーボン酢和え みそ汁(なす、なめこ)	御飯 八宝菜 里芋の白煮 インゲンの酢味噌和え 中華風スープ	焼うどん 揚げなすの甘辛煮 カリフラワーピーナッツ和え みそ汁(あおさ、里芋)	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 ねぎたっぷり豆腐ステーキ ツナじゃが もやしのごま和え	御飯 さわらの幽庵焼き 冬瓜あんかけ えんどうとハムの和え物	御飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め なすのごま油炒め オクラのおかか和え(冷)	御飯 ケチャップソースハンバーグ 大根のそぼろ煮 レタスとじゃこのマヨサラダ	御飯 タラの煮付 れんこんの塩バターきんぴら 大豆サラダ	御飯 サバの生姜焼 大根と角麩の煮物 キャベツのなめ茸和え	御飯 牛すじの煮付け カラーピーマンのソテー インゲンの生姜和え
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	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(白みそ、さつま芋、なす)	18日 御飯 たいみそ 炒り卵(温) みそ汁(たまねぎ、こまつな)	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(あおさ、油揚げ)	21日 御飯 梅びしお 五目豆 みそ汁(白みそ、なめこ、小松菜)	22日 御飯 ふりかけ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(なす、とろろ)
昼食	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと竹輪の煮物 春雨の中華風酢の物 豆腐とねぎのスープ	御飯 カレイ胡麻焼き 小松菜ソテー マカロニサラダ けんちん汁	御飯 牛肉の中華炒め 南瓜の煮付 切干大根の甘酢漬け みそ汁(豆腐、なめこ)	明太きのこの和風パスタ 骨なしチキンバー ブロッコリー青じそドレ和え コンソメスープ(南瓜、じゃ)	赤飯 鶏肉のホワイトソースかけ さつま芋の甘煮 ほうれん草の塩昆布和え すまし汁(花麩)	御飯 サバの味噌煮 さつま揚げの甘辛煮 胡瓜とササミのサラダ わかめスープ	ポークカレー コロッケ キャベツのごま酢和え
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 豚肉の柳川煮 ブロッコリーの中華炒め もやしの梅肉和え	御飯 鶏肉の治部煮 かぶの煮物 キャベツのたくあん和え	わかめごはん さわらのうに焼 きんぴら煮 めかぶのとろろ和え	御飯 豚肉ときのこの炒め煮 キャベツとツナの柚子胡椒炒め オクラのおかか和え(冷)	御飯 ほっけの塩焼 もやしのカレー炒め 菜の花の胡麻和え	御飯 五色卵 冬瓜と油揚げの煮物 マカロニサラダ	御飯 あじのおろしボン酢かけ 長芋の味噌煮 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3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 小松菜とベーコン炒め(温) みそ汁(大根、えのき)	24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)	25日 御飯 たいみそ 青梗菜のマグロフレーク和え 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(白みそ、南瓜、生揚げ)	27日 御飯 ふりかけ 卵焼き(温) みそ汁(油揚げ、キャベツ)	28日 御飯 梅びしお ほうれん草と鶏肉の香味醤油(冷) みそ汁(南瓜、玉ねぎ)	29日 御飯 ふりかけ おから(冷) みそ汁(白みそ、なめこ、じゃが芋)
昼食	三色丼 里芋となすのあんかけ 白菜とわかめの酢の物 すまし汁(油揚)	ひじき御飯 鶏肉の和風ピカタ れんこんの煮付 白菜のゆかり和え みそ汁(さつま芋、えのき)	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	特別行事食	とんこつラーメン から揚げ(小鉢) モロヘイヤの胡麻和え	御飯 赤魚の煮付 ビーフンソテー ツナサラダ みそ汁(とろろ、なめこ)	御飯 牛肉となすの味噌炒め 大根のえびあんかけ 白菜のごま和え みそ汁(豆腐、えのき)
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 豆腐の五目煮 春巻 明太ポテトサラダ	御飯 白身魚の野菜あんかけ 大根の煮物 アスパラの和風ドレ和え	御飯 麻婆豆腐 パプリカとじゃが芋のソテー 胡瓜とかにかまの酢の物	御飯 牛肉のスタミナ炒め じゃが芋の含め煮 大根の青じそ和え	御飯 あじの葱味噌焼き 角麩の煮付 スパゲッティサラダ	御飯 鶏肉団子の野菜煮 インゲンのきんぴら もやしのナムル	御飯 サバの煮付 五目きんぴら 枝豆サラダ
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
朝食	30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)	31日 御飯 ふりかけ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(もやし、じゃが芋)					
昼食	御飯 豚肉生姜炒め 高野豆腐煮 小松菜の中華おひたし すまし汁(花麩)	御飯 めばるの胡麻焼き 揚げなすの甘辛煮 オクラのめんつゆ和え かき玉汁					
間食	白い風船 グレープゼリー	雪の宿 いちごゼリー					
夕食	御飯 鮭の照焼 里芋の味噌煮 りんごサラダ	御飯 焼餃子 きのこのソテー 春雨の中華風酢の物					
水分補	牛乳 季節のジュース	牛乳 マスカット					