

基本[特養]
令和8年5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 菜の花の湯葉和え みそ汁(たまねぎ、さつまい)	2日 御飯 梅びしお おから(冷) みそ汁(油揚げ、もやし)	3日 御飯 ふりかけ なめ茸の御し和え みそ汁(あおさ、豆腐)
昼食					御飯 豚しゃぶのみぞれソースかけ 南瓜の煮付 胡瓜の塩昆布和え みそ汁(油揚げ、里芋) ピーチゼリー	鶏肉のバジル炒めご飯 切り昆布の煮つけ ポテトサラダ 中華スープ(もやし、わかめ)	御飯 さわらの幽庵焼き れんこんきんぴら 春雨の酢の物 みそ汁(キャベツ、じゃが芋)
間食						みかんヨーグルト	せんべい ゼリー
夕食					御飯 はまちの照り焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツのゆかり和え	御飯 白身魚のムニエル 大根とさつま揚げ煮 ほうれん草の錦糸卵和え	御飯 豚肉のみそバター焼き ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのピーナツ和え
水分補					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	4日 御飯 のりつくだ煮 胡瓜とササミの和え物 みそ汁(なす、えのき)	5日 御飯 ふりかけ 筍の土佐煮 みそ汁(豆腐、白菜)	6日 御飯 たいみそ キャベツとツナのソテー(温) みそ汁(麩、みつば)	7日 御飯 のりつくだ煮 卵焼き(温) みそ汁(南瓜、生揚げ)	8日 御飯 ふりかけ きのこベーコンのソテー(温) みそ汁(たまねぎ、こまつな)	9日 御飯 梅びしお 白菜の鮭フレーク和え(冷) みそ汁(油揚げ、えのき)	10日 御飯 ふりかけ しらすおろし(冷) みそ汁(焼麩、小松菜)
昼食	赤飯 チキン味噌かつ 里芋の煮付 インゲンハムマヨ和え すまし汁(豆腐) グレープゼリー	しらす梅しそごはん 白身魚の柚子香のみぞれあん 小松菜ソテー 南瓜サラダ みそ汁(たまねぎ、じゃが芋) いちごゼリー	三色丼 里芋の白煮 ほうれん草の磯和え みそ汁(なす、えのき)	御飯 えび団子の野菜煮 しめじとニラの炒め物 大豆サラダ 豆腐とねぎのスープ マスカットゼリー	きつねうどん さつまいの天ぷら キャベツのたくあん和え	御飯 めばるの塩焼き 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 卵スープ	焼きそば たこやき ブロッコリーポン酢和え わかめスープ
間食					ピーチゼリー	みかんヨーグルト	せんべい ゼリー
夕食	御飯 牛肉の大和煮 ダシキャベツのソース炒め オクラのゆかり和え	御飯 鶏肉の照焼 生引き昆布の煮物 アスパラの和風ドレ和え	わかめごはん 豆腐の五目煮 ビーフンソテー 小松菜の胡麻ドレ和え	御飯 麻婆茄子 きんぴら煮 もずくの酢の物	御飯 鶏肉とピーマンのケチャップ炒め インゲンとちくわの炒め煮 大根と貝割れの和風サラダ	御飯 甘たれ肉団子 キャベツのソテー 胡瓜の胡麻マヨ和え	御飯 れんこんと牛肉の梅しそ炒め ジャーマンポテト(ウインナー) 白菜ゆず和え
水分補	牛乳 フルーツミックスジュース	牛乳 オレンジジュース	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5月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	11日 御飯 のりつくだ煮 きのことベーコンのソテー (温) みそ汁(あおさ、じゃが芋)	12日 御飯 ふりかけ おから (冷) みそ汁(なす、えのき)	13日 御飯 たいみそ 卵とピーマンのソテー (温) みそ汁(油揚げ、キャベツ)	14日 御飯 のりつくだ煮 炒り卵 (温) みそ汁(あおさ、さつま芋)	15日 御飯 ふりかけ きんぴら煮 (朝) みそ汁(生揚げ、キャベツ)	16日 御飯 梅びしお ほうれん草と鶏肉の香味醤油 (冷) みそ汁(豆腐、なめこ)	17日 御飯 ふりかけ 厚揚げとツナの炒め煮 みそ汁(南瓜、とろろ)
昼食	御飯 あじのおろしポン酢かけ インゲンと油揚げの炒め物 アスパラフレンチ和え すまし汁(麩)	御飯 白身魚の中華蒸し 大根の煮物 青梗菜の磯和え かき玉汁	御飯 牛肉の中華炒め 大根のかにあんかけ オクラの梅肉和え すまし汁(とろろ昆布)	しょうゆラーメン 焼餃子 (小鉢) 胡瓜のフレック和え	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(あおさ、玉ねぎ)	ソースかつ井 インゲンとちくわの炒め煮 胡瓜の昆布和え みそ汁(白みそ、小松菜、なす)	御飯 白身魚のみぞれ煮 五目豆 ブロッコリーの中華和え 豆腐とねぎのスープ
間食	グレープゼリー	いちごゼリー	オレンジゼリー	マスカットゼリー	ピーチゼリー	みかんヨーグルト	せんべい ゼリー
夕食	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	御飯 豚肉のチンジャオロース風 角麩の煮付 キャベツのゆず和え	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 白菜のたくあん和え	御飯 鶏肉の和風ピカタ 黒酢根菜のきんぴら とろろめかぶ	御飯 めばるの照り焼き さつま芋の甘辛炒め アスパラガスのサラダ	御飯 豚肉のスタミナ炒め 小松菜と卵のソテー りんごサラダ
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	18日 御飯 のりつくだ煮 筑前煮 (温) みそ汁(白、白菜、えのき)	19日 御飯 ふりかけ えのき茸のマグロフレック和え (冷) みそ汁(焼麩、大根)	20日 御飯 たいみそ 高野豆腐煮 みそ汁(油揚げ、さつま芋)	21日 御飯 のりつくだ煮 チキンボールの照り焼き (温) みそ汁(なす、なめこ)	22日 御飯 ふりかけ ひじきの煮物 (温) みそ汁(白菜、じゃが芋)	23日 御飯 梅びしお インゲンハムマヨ和え みそ汁(油揚げ、さつま芋)	24日 御飯 ふりかけ 卵焼き (温) みそ汁(あおさ、なめこ)
昼食	御飯 あじの香草パン粉焼き 南瓜のいとこ煮 もずくの酢の物 コンソメスープ(プロ、コーン)	御飯 麻婆豆腐 シューマイ 青梗菜のポン酢和え 卵スープ	御飯 さわら香味焼き カリフラワーのカレーソテー 白菜の塩昆布和え みそ汁(あおさ、南瓜)	御飯 あじの葱焼き さつま芋の甘辛炒め 青梗菜のおかか炒め ゼリー	中華丼 春巻 トマトとレタスの韓国風サラダ わかめスープ	菜めし 鮭のみそマヨネーズ 焼き ブロッコリーのかにかまあんかけ 白菜のおかか和え すまし汁(花麩)	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(あおさ、なす)
間食	グレープゼリー	いちごゼリー	オレンジゼリー	マスカットゼリー	ピーチゼリー	みかんヨーグルト	せんべい ゼリー
夕食	御飯 鶏肉のオレンジ焼き のりしおポテト ほうれん草のおかか和え	御飯 いかボールと大根のうま煮 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 大根と角麩の煮物 菜の花の和風ドレ和え	御飯 麻婆豆腐 ひじきの煮物 ポテトサラダ	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 揚げ豆腐きのこあんかけ 南瓜の煮付 切干大根の煮物	御飯 関東煮 (おでん) ふきの炒め煮 胡瓜とかにかまの酢の物
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

