

基本[特養]
令和8年6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 のりつくだ煮 おから(冷) みそ汁(豆腐、じゃが芋) | 2日 御飯 ふりかけ 白菜の鮭フレーク和え(冷) みそ汁(油揚げ、里芋) | 3日 御飯 たいみそ 鶏肉の照り焼き(温) みそ汁(もやし、なす) | 4日 御飯 のりつくだ煮 炒り卵(温) みそ汁(豆腐、なめこ) | 5日 御飯 ふりかけ しらすおろし(冷) みそ汁(里芋、えのき) | 6日 御飯 梅びしお インゲンと油揚げの炒め物 みそ汁(豆腐、キャベツ) | 7日 御飯 ふりかけ 高野豆腐煮 みそ汁(たまねぎ、もやし) |
| 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) | 親子丼 冬瓜のえびあんかけ キャベツの青じそ和え みそ汁(あおさ、えのき) | 御飯 味噌カツ 大根の煮物 春雨の酢の物 すまし汁(とろろ昆布) | 御飯 白身魚の明太マヨ焼き 南瓜の煮付 ブロッコリーのおかか和え ゼリー | かき揚げそば 枝豆そぼろ 冷やっこ | 御飯 豚肉のスタミナ炒め 大根のあんかけ 胡瓜のナムル みそ汁(白菜、じゃが芋) | 御飯 赤魚の西京焼き じゃが芋とにんにくの茎の炒め煮 もずくの酢の物 すまし汁(麩) |
| 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 | 御飯 豆腐ハンバーグ ツナじゃが オクラのゆかり和え | 御飯 鮭のムニエル 厚揚げの含め煮 りんごサラダ | 御飯 麻婆豆腐 ひじきの煮物 ポテトサラダ | 御飯 牛肉と長芋の煮付 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 めばるの煮付け 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 南瓜の煮付 胡麻豆腐 |
| 水分補 | 牛乳 マスカット | 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) |
| 朝食 | 8日 御飯 のりつくだ煮 キャベツとツナのソテー(温) みそ汁(あおさ、じゃが芋) | 9日 御飯 ふりかけ 鶏つくねの照り焼き(温、朝) みそ汁(大根、えのき) | 10日 御飯 たいみそ 豆腐ハンバーグ(温) みそ汁(たまねぎ、なめこ) | 11日 御飯 のりつくだ煮 おから(冷) みそ汁(小松菜、じゃが芋) | 12日 御飯 ふりかけ ピーマンとちくわの和え物(冷) みそ汁(豆腐、えのき) | 13日 御飯 梅びしお 卵焼き(温) みそ汁(キャベツ、さつま芋) | 14日 御飯 ふりかけ ほうれん草と鶏肉の香味醤油(冷) みそ汁(たまねぎ、じゃが芋) |
| 昼食 | 御飯 めばるの南蛮風 揚げなすの甘辛煮 もやしのおかか和え かき玉汁 | 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) | きしめん 白菜と肉団子の煮付 ブロッコリーのピーナッツ和え | 御飯 白身魚のフライ さつま芋のバター煮 ほうれん草のコンソメソテー ゼリー | ゆかりご飯 和風煮込みハンバーグ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーボン酢和え みそ汁(なす、なめこ) | 御飯 牛肉のプルコギ風 里芋と茱萸の炒め煮 胡瓜ともずくの酢の物 コンソメスープ(たまねぎ、ベー) | 天津飯 キャベツとコーンソテー オクラのめんつゆ和え 中華スープ(もやし、わかめ) |
| 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 焼餃子 きのこのソテー 春雨の中華風酢の物 | 御飯 ねぎみそたっぷり豆腐ステーキ さつま芋のレモン煮 ほうれん草のごま和え | 御飯 さわらの幽庵焼き 大豆の五目煮 えんどうとハムの和え物 | 御飯 麻婆茄子 ひじきの煮物 ポテトサラダ | 御飯 揚げ豆腐五目あんかけ 青梗菜のおかか炒め 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さんぴら 大豆サラダ | 御飯 サバの生姜焼 大根と角麩の煮物 小松菜のなめ茸和え |
| 水分補 | 牛乳 マスカット | 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) |

基本[特養]
令和8年6月

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-----|--|--|--|--|---|---|---|
| 朝食 | 15日 御飯 のりつくだ煮 厚揚げとツナの炒め煮(温) みそ汁(白菜、なす) | 16日 御飯 ふりかけ 卵とピーマンのソテー(温) みそ汁(生揚げ、じゃが芋) | 17日 御飯 たいみそ インゲンそぼろ炒め(温) みそ汁(たまねぎ、えのき) | 18日 御飯 のりつくだ煮 キャベツウインナー炒め(温) みそ汁(油揚げ、なす) | 19日 御飯 ふりかけ 炒り卵(温) みそ汁(生揚げ、えのき) | 20日 御飯 梅びしお ピーマンとちくわの和え物(冷) みそ汁(豆腐、たまねぎ) | 21日 御飯 ふりかけ 白菜と肉団子の煮付 みそ汁(キャベツ、大根) |
| 昼食 | 御飯 豚肉のネギ塩炒め がんもの煮物 ほうれん草サラダ みそ汁(南瓜、白菜) | 御飯 鶏肉の唐揚げ ひじきと竹輪の煮物 モロヘイヤの胡麻和え みそ汁(さつま芋、なめこ) | 御飯 めばるの胡麻焼き 小松菜ソテー マカロニサラダ すまし汁(豆腐) | 冷やし中華 エビチリ ブロッコリーのしらす和え | 豚丼 もやしソテー オクラのポン酢和え きのこスープ | 御飯 牛肉の中華炒め 五目豆 切干大根の甘酢漬け みそ汁(白みそ、さつま芋、なす) | 御飯 白身魚のケチャップあんかけ ほうれん草とベーコンのソテー 胡瓜とササミのサラダ わかめスープ |
| 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 牛すじの煮付け 高野豆腐煮 インゲンの生姜和え | 御飯 白身魚としめじのバターしょうゆ なす田楽 もやしの梅肉和え | 御飯 豚肉ときのこの炒め煮 大根の煮物 白菜と桜えびの和え物 | わかめごはん サバの酢しょうゆかけ きんぴら煮 春雨のマヨネーズ和え | 御飯 鶏肉の治部煮 切り昆布の煮つけ 胡瓜とトマトの生姜醤油和え | 御飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め キャベツとツナの柚子胡椒炒め 菜の花のカニカマ和え | 御飯 鶏肉の香草焼 五目きんぴら 枝豆そぼろ |
| 水分補 | 牛乳 マスカット | 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) |
| 朝食 | 22日 御飯 のりつくだ煮 厚揚げとツナの炒め煮 みそ汁(あおさ、大根) | 23日 御飯 ふりかけ ウインナー野菜炒め(温) みそ汁(小松菜、なめこ) | 24日 御飯 たいみそ しらすおろし(冷) みそ汁(油揚げ、もやし) | 25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(白菜、なす) | 26日 御飯 ふりかけ 炒り卵(温) みそ汁(生揚げ、えのき) | 27日 御飯 梅びしお 小松菜の鮭フレーク和え みそ汁(油揚げ、じゃが芋) | 28日 御飯 ふりかけ ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁(たまねぎ、とろろ) |
| 昼食 | ポークカレー 南瓜コロッケ キャベツの酢の物 | 御飯 めばるの西京焼き 里芋となすのあんかけ アスパラガスのサラダ すまし汁(そうめん) | ミートスパゲッティ キャベツと桜えびの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ(南瓜、じゃ) | 特別行事食 | 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 みそ汁(とろろ、なめこ) | 御飯 酢豚風 なすとえびのソテー とろろだし醤油和え わかめスープ | 御飯 鶏肉のマスタード焼き れんこんの煮付 胡瓜のピリ辛黒酢漬け みそ汁(小松菜、えのき) |
| 間食 | グレープゼリー | いちごゼリー | オレンジゼリー | 特別行事食のデザート | 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 五色卵 さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え | 御飯 豆腐の五目煮 春雨とひき肉の炒め物 明太ポテトサラダ | 御飯 白身魚の野菜あんかけ ごぼうと竹輪の煮物 小松菜の生姜和え | 御飯 鶏肉のチャンチャン焼 さつま芋とりんごの重ね煮 胡瓜とかにかまの酢の物 | 御飯 めばるの煮付け キャベツのソテー スパゲッティサラダ | 御飯 あじの葱味噌焼き 角麩の煮付 トマトフレンチサラダ | ひじき御飯 豆腐ハンバーグきのこあんかけ インゲンのきんぴら もやしのナムル |
| 水分補 | 牛乳 マスカット | 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) |

