

基本[特養]
令和8年7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 たいみそ 炒り卵（温） みそ汁（白菜、えのき）	2日 御飯 のりつくだ煮 キャベツのマグロフレック和え（冷） みそ汁（たまねぎ、こまつな）	3日 御飯 ふりかけ 五目豆（温） みそ汁（豆腐、白菜）	4日 御飯 梅びしお しらすおろし（冷） みそ汁（油揚げ、里芋）	5日 御飯 ふりかけ ピーマンウィンナー炒め（温） みそ汁（あおさ、生揚げ）
昼食			御飯 鮭のマリネ ビーフンソテー 菜の花の和風ドレ和え 豆腐とねぎのスープ グレープゼリー	とろろそば ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーと卵のサラダ	御飯 オムレツのホワイトソースかけ ほうれん草ソテー 南瓜サラダ コンソメスープ（たまねぎ、ベー ピーチゼリー	三色丼（鮭） から揚げ（小鉢） 春雨の和風和え わかめスープ	御飯 麻婆茄子 きんぴら煮 インゲンの生姜和え 卵スープ
間食				マスカットゼリー		みかんヨーグルト	せんべい ゼリー
夕食			きのご御飯 鶏つくねの照り煮 角麩の煮付 モロヘイヤの胡麻和え	御飯 豚肉のチンジャオロース風 切り干し大根の煮物 明太ポテトサラダ	御飯 めばるの生姜焼き なすの中華炒め ピーマンの塩昆布和え	御飯 牛肉の甘味噌焼 かぶのあんかけ ブロッコリーサラダ	御飯 照り焼きチキン キャベツとコーンソテー スパゲッティサラダ
水分補			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	6日 御飯 のりつくだ煮 おから（冷） みそ汁（南瓜、なめこ）	7日 御飯 ふりかけ 里芋のそぼろ煮（温） みそ汁（キャベツ、えのき）	8日 御飯 たいみそ 甘たれ肉団子（温、朝） みそ汁（油揚げ、じゃが芋）	9日 御飯 のりつくだ煮 ほうれん草と鶏肉の香味醤油（冷） みそ汁（あおさ、なす）	10日 御飯 ふりかけ ウィンナー野菜炒め（温） みそ汁（生揚げ、もやし）	11日 御飯 梅びしお きんぴら煮（朝） みそ汁（あおさ、里芋）	12日 御飯 ふりかけ 炒り卵（温） みそ汁（なす、えのき）
昼食	御飯 サバの香味焼 青梗菜とベーコンのソテー 白菜サラダ みそ汁（大根、さつまい） グレープゼリー	散らしソーメン 春巻 夏野菜の冷やし小鉢	御飯 メンチカツ ひじきと大豆の煮物 ピーマンの塩昆布和え ミネストローネ オレンジゼリー	牛丼 ブロッコリーのしらす炒め オクラの胡麻和え みそ汁（豆腐、じゃが芋）	御飯 あじの蒲焼き 高野豆腐煮 キャベツのゆかり和え みそ汁（たまねぎ、なめこ） ピーチゼリー	御飯 豚肉のトマト煮込み ピーマンのツナ炒め もやしのナムル きのこスープ みかんヨーグルト	お好み焼き 南瓜のいとし煮 胡瓜とキャベツの和風ドレ和え すまし汁（豆腐）
間食		いちごゼリー		マスカットゼリー			せんべい ゼリー
夕食	御飯 ハンバーグデミグラスソース きのこのソテー もやし中華和え	御飯 鶏肉ときのこの炒め煮 切干大根の煮物 もずくの酢の物	御飯 千草卵焼き がんもの煮物 ツナサラダ	御飯 白身魚のタルタルソースかけ 五目 きんぴら インゲンの酢味噌和え	御飯 甘たれ肉団子 冬瓜と油揚げの煮物 胡瓜とネクラゲの酢の物	御飯 鶏肉の甘辛煮 ジャーマンポテト（ベーコン） ブロッコリーのおかか和え	御飯 牛肉ときのこの炒め煮 ひじきとはんぺんの煮物 小松菜の胡麻ドレ和え
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7月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	13日 御飯 のりつくだ煮 五目豆（温） みそ汁（たまねぎ、とろろ）	14日 御飯 ふりかけ 厚揚げとツナの炒め煮（温） みそ汁（豆腐、キャベツ）	15日 御飯 たいみそ 卵焼き（温） みそ汁（小松菜、とろろ）	16日 御飯 のりつくだ煮 キャベツとササミの和え物（冷） みそ汁（生揚げ、なめこ）	17日 御飯 ふりかけ 甘たれ肉団子（温、朝） みそ汁（あおさ、豆腐）	18日 御飯 梅びしお 高野豆腐煮 みそ汁（油揚げ、キャベツ）	19日 御飯 ふりかけ しらすおろし（冷） みそ汁（あおさ、じゃが芋）
昼食	御飯 ほっけの照焼 かぶのそぼろあんかけ アスパラガスのサラダ みそ汁（焼麩、南瓜）	御飯 えびと卵のチリソース 切干大根と里芋の煮付 オクラのボン酢和え みそ汁（あおさ、油揚げ）	御飯 牛肉と大根の煮付 南瓜の煮付 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（さつま芋、えのき）	御飯 鶏肉の中華風天ぷら 長芋の煮付 白菜のゆかり和え みそ汁（小松菜、なす）	冷やし中華 厚揚げと大根の煮物 わかめとツナのサラダ	御飯 五色卵 冬瓜のかにあんかけ 菜の花の胡麻ドレ和え すまし汁（花麩）	御飯 照り焼きハンバーグ インゲンの煮つけ りんごサラダ コーンクリームスープ
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 豚肉のスタミナ炒め さつま芋のオレンジ煮 白菜とわかめの酢の物	御飯 白身魚の野菜あんかけ なすのみそ炒め インゲンのピーナッツ和え	御飯 豆腐のステーキ肉味噌かけ ほうれん草とベーコンのソテー トマトフレンチサラダ	御飯 豚肉のケチャップ炒め 切り昆布の煮つけ 春雨の中華和え	御飯 白身魚のトマトチーズ焼き 麩のスープ煮 アスパラガスのサラダ	御飯 鶏肉のホワイトソースかけ 南瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え（冷）	御飯 サバの味噌煮 里芋の煮付 ほうれん草の生姜和え
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）
朝食	20日 御飯 のりつくだ煮 おから（冷） みそ汁（南瓜、えのき）	21日 御飯 ふりかけ 炒り卵（温） みそ汁（生揚げ、なす）	22日 御飯 たいみそ ピーマンとベーコンのソテー（温） みそ汁（もやし、とろろ）	23日 御飯 のりつくだ煮 高野豆腐煮 みそ汁（キャベツ、えのき）	24日 御飯 ふりかけ オクラのツナ和え（冷） みそ汁（あおさ、生揚げ）	25日 御飯 梅びしお ひじきの煮物（温） みそ汁（南瓜、えのき）	26日 御飯 ふりかけ キャベツの鮭フレーク和え（冷） みそ汁（油揚げ、白菜）
昼食	赤飯 鶏肉の竜田揚げの甘酢おろ さつま芋の甘煮 ブロッコリーの中華和え みそ汁（焼麩、なめこ）	ビビンバ風そぼろ丼 パプリカとじゃが芋のソテー キャベツの和風ドレ和え わかめスープ	御飯 白身魚の葱焼き ごぼうと竹輪の煮物 もずくの酢の物 すまし汁（そうめん）	御飯 鶏肉のオレンジ焼き カリフラワーのカレーソテー 春雨の中華和え みそ汁（大根、しめじ）	特別行事食	御飯 白身魚のケチャップあんかけ 肉じゃが（小鉢） 大豆サラダ みそ汁（なす、なめこ）	親子丼 里芋の白煮 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁（あおさ、南瓜）
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	特別行事食のデザート	みかんヨーグルト	せんべい ゼリー
夕食	御飯 鮭の幽庵焼き がんも煮 もやしのコールスローサラダ	ひじき御飯 揚げ出し豆腐 れんこんきんぴら 胡瓜とトマトの生姜醤油和え	御飯 豚肉生姜炒め 揚げなすの甘辛煮 レタスとじゃこのマヨサラダ	御飯 めばるの煮付け 五目きんぴら インゲンの酢味噌和え	御飯 塩だれチキン 大根のかにあんかけ ブロッコリー青じそドレ和え	御飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんの煮付 冷やっこ	御飯 赤魚のみそ煮 さつま芋の甘辛炒め 小松菜のごま和え
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7月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	27日 御飯 のりつくだ煮 しらすおろし（冷） みそ汁（とろろ、えのき）	28日 御飯 ふりかけ おから（冷） みそ汁（あおさ、南瓜）	29日 御飯 たいみそ キャベツウインナー炒め（温） みそ汁（豆腐、里芋）	30日 御飯 のりつくだ煮 鶏つくねの照り焼き（温、朝） みそ汁（油揚げ、なめこ）	31日 御飯 ふりかけ 大豆の昆布煮（温、朝） みそ汁（キャベツ、大根）		
昼食	御飯 鶏肉の治部煮 インゲンと桜えびのソテー ごぼうの明太サラダ みそ汁（キャベツ、さつま芋）	御飯 白身魚のフライ 里芋の味噌煮 白菜の塩昆布和え もやしスープ（もやし、卵）	ビーフカレー 小松菜と卵のソテー 大豆サラダ	御飯 肉豆腐 きのこのソテー 青梗菜のポン酢和え すまし汁（花魁）	ナポリタン ほうれん草とエビのにんにく炒め ポテトサラダ コンソメスープ（プロ、コーン）		
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		
夕食	御飯 太刀魚のねぎ味噌焼き のりしおポテト 胡瓜とササミのサラダ	御飯 豚肉のネギ塩炒め ほうれん草ソテー 胡麻豆腐	御飯 いかボールと大根のうま煮 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリー青じそドレ和え	御飯 ミートローフ カラーピーマンのソテー 長芋のおかか和え	御飯 白身魚としめじのバターしょうゆ がんも煮 もやしのコールスローサラダ		
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		