

基本[特養]
令和8年8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 梅びしお おから（冷） みそ汁(豆腐、じゃが芋)	2日 御飯 ふりかけ ほうれん草のツナ和え（冷） みそ汁(油揚げ、里芋)
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) グレープゼリー	御飯 豚肉と大根の味噌煮 ひじきと竹輪の煮物 胡瓜ともずくの酢の物 卵スープ
間食							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 じゃが芋といんげんの煮物 キャベツの青じそ和え
水分補						牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実（紫）
朝食	3日 御飯 のりつくだ煮 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 ふりかけ オムレツ（温） みそ汁(豆腐、なめこ)	5日 御飯 たいみそ しらすおろし（冷） みそ汁(里芋、えのき)	6日 御飯 のりつくだ煮 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 ふりかけ 五目豆（温） みそ汁(たまねぎ、もやし)	8日 御飯 梅びしお ひじきの煮物（温） みそ汁(あおさ、生揚げ)	9日 御飯 ふりかけ 小松菜とちくわの和え物 みそ汁(大根、えのき)
昼食	とうもろこしご飯 太刀魚の煮付け 冬瓜のかにあんかけ モロヘイヤの和え物 みそ汁(焼麩、もやし)	ポークハヤシ ブロッコリーとツナのソテー フルーツ缶	御飯 めばるの照り焼き 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)	冷やしたぬき から揚げ（小鉢） 切干大根の煮物	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(なす)	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	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)
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 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（ポン酢） なすとひき肉の炒め ミックスサラダ	御飯 肉団子のきのこあんかけ 大根と角麩の煮物 胡麻豆腐	御飯 めばるの生姜焼き 里芋の味噌煮 春雨の中華和え	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
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8月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	10日 御飯 のりつくだ煮 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 ふりかけ 豆腐ハンバーグ(温) みそ汁(あおさ、里芋)	12日 御飯 たいみそ きんぴら煮 みそ汁(生揚げ、里芋)	13日 御飯 のりつくだ煮 卵焼き(温) みそ汁(麩、椎茸)	14日 御飯 ふりかけ 鶏つくねの照り焼き(温、朝) みそ汁(たまねぎ、もやし)	15日 御飯 梅びしお おから(冷) みそ汁(なす、じゃが芋)	16日 御飯 ふりかけ ほうれん草とちくわの和え物 みそ汁(キャベツ、えのき)
昼食	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 南瓜の煮付 もやしとちくわのピーナッツ和え すまし汁(花麩)	肉味噌入り冷中華 コロッケ キャベツのゆず和え	御飯 牛肉のブルコギ風 里芋となすのあんかけ 大豆サラダ 豆腐とねぎのスープ	御飯 カニ玉 筍の煮付 小松菜のピーナッツ和え 中華風スープ	御飯 豚肉のネギ塩炒め がんもの煮物 キャベツ桜海老和え みそ汁(南瓜、白菜)	三色丼 里芋とじゃが芋の炒め煮 大根の青じそ和え みそ汁(あおさ、油揚げ)
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 さわらの幽庵焼き ブロッコリーの卵とじ 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 インゲンのフレンチ和え	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 照り焼きチキン 冬瓜のかにあんかけ とろろめかぶ	きのご御飯 チンジャオ厚揚げ 白菜の煮浸し オクラのおかかマヨ和え
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	17日 御飯 のりつくだ煮 豆腐ハンバーグ(温) みそ汁(たまねぎ、なす)	18日 御飯 ふりかけ 炒り卵(温) みそ汁(小松菜、さつま芋)	19日 御飯 たいみそ しらすおろし(冷) みそ汁(あおさ、里芋)	20日 御飯 のりつくだ煮 白菜の鮭フレーク和え(冷) みそ汁(油揚げ、なす)	21日 御飯 ふりかけ 五目豆(温) みそ汁(焼麩、たまねぎ)	22日 御飯 梅びしお 厚揚げとツナの炒め煮(温) みそ汁(あおさ、なす)	23日 御飯 ふりかけ 炒り卵(温) みそ汁(里芋、えのき)
昼食	けんちんうどん ツナと胡瓜の酢の物 さつま芋の天ぷら	御飯 牛肉の中華炒め 白菜と生揚げの煮浸し モロヘイヤの和え物 みそ汁(豆腐、なめこ)	散らしソーメン 春巻 南瓜の煮付	豚丼 もやしソテー ブロッコリーのかにかまヨ和え きのこスープ	御飯 サバのカレー粉焼き ほうれん草ソテー 胡瓜とササミの和え物 すまし汁(そうめん)	御飯 メンチカツ 里芋の白煮 オクラのポン酢和え みそ汁(油揚げ、白菜)	御飯 メカジキのグラタン なすのおかか炒め 大根さっぱりサラダ 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	たこやき(ソフト)	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 豚肉ときこの炒め煮 南瓜のいとこ煮 アスパラフレンチ和え	御飯 さわら香味焼き きんぴら煮 春雨のマヨネーズ和え	御飯 鶏肉の治部煮 キャベツとツナの柚子胡椒炒め 小松菜のなめ茸和え	御飯 照り焼きハンバーグ ピーマンといたけのガーリック 菜の花と錦糸卵の和え物	御飯 鶏肉の甘辛煮 高野豆腐煮 ポテトサラダ	御飯 鮭の照り焼き さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーサラダ	御飯 豆腐の五目煮 ビーフンソテー 南瓜サラダ
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	牛乳 白桃ジュース	牛乳 野菜と果実(紫)

基本〔特養〕
令和8年8月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	24日 御飯 のりつくだ煮 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 ふりかけ 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 たいみそ きんぴら煮(朝) みそ汁(豆腐、里芋)	27日 御飯 のりつくだ煮 卵焼き(温) みそ汁(南瓜、えのき)	28日 御飯 ふりかけ ブロッコリーウィンナー炒め(温) みそ汁(たまねぎ、じゃが芋)	29日 御飯 梅びしお 炒り卵(温) みそ汁(白菜、なめこ)	30日 御飯 ふりかけ 青梗菜の鮭フレーク和え(冷) みそ汁(油揚げ、たまねぎ)
昼食	御飯 鶏肉のマスタード焼き 角麩の煮付 ブロッコリーのしらす和え きのこ汁	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	ひじき御飯 鶏肉の香草焼 里芋の煮付 白菜のおかか和え みそ汁(大根、とろろ)	御飯 めばるのみぞれ煮 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)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き インゲンと桜えびのソテー 菜の花のカニカマ和え すまし汁(花麩)	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	グレープゼリー	いちごゼリー	特別行事食のデザート	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 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	御飯 チンジャオロース風 切り昆布の煮つけ えんどうとハムの和え物	御飯 赤魚粕漬焼き ふろふき大根 アスパラガスのサラダ
水分補給	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	31日 御飯 のりつくだ煮 鶏つくねの照り焼き(温、朝) みそ汁(あおさ、なめこ)						
昼食	御飯 豚肉の柳川煮 大根のえびあんかけ オクラのゆかり和え みそ汁(キャベツ、じゃが芋)						
間食	グレープゼリー						
夕食	御飯 鶏肉のチャンチャン焼 きんぴら煮 もずくの酢の物						
水分補給	牛乳 マスカット						