

基本[特養]
令和8年9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 おかから（冷） みそ汁（あおさ、もやし）	2日 御飯 たいみそ 白菜の鮭フレーク和え（冷） みそ汁（油揚げ、里芋）	3日 御飯 のりつくだ煮 鶏肉の照り焼き（温） みそ汁（あおさ、なめこ）	4日 御飯 ふりかけ 炒り卵（温） みそ汁（キャベツ、大根）	5日 御飯 梅びしお しらすおろし（冷） みそ汁（豆腐、里芋）	6日 御飯 ふりかけ インゲンとちくわの炒め煮 みそ汁（あおさ、さつま芋）
昼食		御飯 あじの照り焼き 付）甘酢生姜 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）	かき揚げそば 枝豆そぼろ 冷やっこ	御飯 豚肉のチンジャオロース風 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 付）インゲン 南瓜の煮付 ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ（たまねぎ、ベー	親子丼 冬瓜のえびあんかけ トマト胡麻ドレサラダ みそ汁（あおさ、えのき）	御飯 豚肉のスタミナ炒め 厚揚げと大根の煮物 胡瓜のナムル みそ汁（じゃが芋、えのき）
間食		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 カニ玉 ツナじゃが オクラのゆかり和え	御飯 鮭のムニエル 付）ブロッコリー 厚揚げの含め煮 りんごサラダ	御飯 豆腐ハンバーグ 付）キャベツ 里芋の味噌煮 モロヘイヤの和え物	御飯 牛肉と長芋の煮付 小松菜とベーコン炒め パプリカのマリネ	御飯 めばるのねぎ味噌焼き 付）白菜 なすとひき肉の炒め オクラの胡麻和え
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）
朝食	7日 御飯 のりつくだ煮 卵焼き（温） みそ汁（生揚げ、里芋）	8日 御飯 ふりかけ 白菜とツナのコンソメ煮（温） みそ汁（豆腐、えのき）	9日 御飯 たいみそ 鶏つくねの照り焼き（温、朝） みそ汁（油揚げ、白菜）	10日 御飯 のりつくだ煮 豆腐ハンバーグ（温） みそ汁（たまねぎ、さつま芋）	11日 御飯 ふりかけ おかから（冷） みそ汁（油揚げ、キャベツ）	12日 御飯 梅びしお 白菜とツナのコンソメ煮（温） みそ汁（あおさ、じゃが芋）	13日 御飯 ふりかけ 卵焼き（温） みそ汁（小松菜、えのき）
昼食	御飯 赤魚の西京焼き 付）もやし じゃが芋の炒め煮 もずくの酢の物 みそ汁（小松菜、玉ねぎ）	御飯 めばるの味噌煮 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 付）ブロッコリー さつま芋のバター煮 ほうれん草の塩昆布和え みそ汁（なす、なめこ）	とうもろこしご飯 和風煮込みハンバーグ 長芋の味噌煮 ブロッコリーボン酢和え すまし汁（なると）	御飯 牛肉のブルコギ風 里芋とじゃが芋の炒め煮 胡瓜ともずくの酢の物 コンソメスープ（たまねぎ、ベー
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 肉団子のきのこあんかけ 南瓜の煮付 胡麻豆腐	御飯 焼餃子 付）キャベツ きのこのソテー 春雨の中華和え	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 付）ほうれん草 大豆の五目煮 えんどうとハムの和え物	御飯 スパニッシュオムレツ 付）キャベツ ピーマンといたけのガーリック チキンマカロニサラダ	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 付）白菜 れんこんの塩バターきんぴら 大豆サラダ
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9月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	14日 御飯 のりつくだ煮 ほうれん草と鶏肉の香味醬油（冷） みそ汁（白菜、さつま芋）	15日 御飯 ふりかけ 厚揚げとツナの炒め煮（温） みそ汁（しめじ、あおさ）	16日 御飯 たいみそ 卵とピーマンのソテー（温） みそ汁（油揚げ、白菜）	17日 御飯 のりつくだ煮 インゲンそぼろ炒め（温） みそ汁（なす、えのき）	18日 御飯 ふりかけ キャベツウインナー炒め（温） みそ汁（南瓜、えのき）	19日 御飯 梅びしお 炒り卵（温） みそ汁（えのき、なめこ）	20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、たまねぎ）
昼食	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）	御飯 豚肉のネギ塩炒め がんも煮 レタスとカニカマのマヨサラダ みそ汁（南瓜、白菜）	冷やし中華 エビチリ ブロッコリーのしらす和え	御飯 めばるの胡麻焼き 付）甘酢生姜 小松菜ソテー マカロニサラダ すまし汁（豆腐）	特別行事食	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）
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 サバの生姜焼 付）ほうれん草 大根と角麩の煮物 小松菜のなめ茸和え	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 付）甘酢生姜 きんぴら煮 大豆サラダ	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醬油和え	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
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 マスカット	牛乳 野菜と果実（紫）
朝食	21日 御飯 のりつくだ煮 白菜と肉団子の煮付 みそ汁（キャベツ、里芋）	22日 御飯 ふりかけ 厚揚げとツナの炒め煮（温） みそ汁（大根、しめじ）	23日 御飯 たいみそ ウインナー野菜炒め（温） みそ汁（麩、みつば）	24日 御飯 のりつくだ煮 しらすおろし（冷） みそ汁（油揚げ、もやし）	25日 御飯 ふりかけ ピーマンとベーコンのソテー（温） みそ汁（白菜、玉ねぎ）	26日 御飯 梅びしお 炒り卵（温） みそ汁（キャベツ、なめこ）	27日 御飯 ふりかけ 小松菜の鮭フレーク和え みそ汁（あおさ、玉ねぎ）
昼食	赤飯 エビフライ 付）ブロッコリー 炊き合わせ わかめとツナのサラダ すまし汁（そうめん）	ポークカレー 南瓜コロッケ キャベツのごま酢和え	御飯 めばるの西京焼き 付）インゲン 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）	御飯 鶏肉の唐揚げ 付）キャベツ 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 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 とろろだし醬油和え 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 鶏肉の香草焼 付）ピーマン 五目きんぴら 枝豆サラダ	御飯 五色卵 さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え	御飯 豆腐の五目煮 春雨とひき肉の炒め物 菜の花の胡麻ドレ和え	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 豚肉のちゃんちゃん焼き 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 付）ほうれん草 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 付）ブロッコリー 角麩の煮付 トマトフレンチサラダ
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9月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	28日 御飯 のりつくだ煮 キャベツウインナー炒め(温) みそ汁(南瓜、白菜)	29日 御飯 ふりかけ 卵焼き(温) みそ汁(生揚げ、さつま芋)	30日 御飯 たいみそ ほうれん草と鶏肉の香味醤油(冷) みそ汁(豆腐、じゃが芋)				
昼食	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付) ピーマン れんこんの煮付 胡瓜の青じそ和え みそ汁(小松菜、えのき) グレープゼリー	御飯 サバの煮付 付) 里芋 カラーピーマンのソテー なすのごま和え みそ汁(あおさ、大根) いちごゼリー	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(花麴) オレンジゼリー				
間食							
夕食	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	御飯 牛肉のバタポン炒め かぶのかにあんかけ ごぼうサラダ	御飯 鮭の照焼 付) 白菜 長芋のそぼろ煮 ツナサラダ				
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)				