

基本[特養]
令和8年10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 炒り卵（温） みそ汁（白菜、えのき）	2日 御飯 ふりかけ キャベツのマグロフレーク和え（冷） みそ汁（たまねぎ、こまつな）	3日 御飯 梅びしお 五目豆（温） みそ汁（豆腐、白菜）	4日 御飯 ふりかけ しらすおろし（冷） みそ汁（油揚げ、里芋）
昼食				御飯 白身魚のトマトチーズ焼き 付）さつま芋 ピーマンソテー 菜の花の和風ドレ和え 豆腐とねぎのスープ マスカットゼリー	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 スパニッシュオムレツのホワイトソースかけ 南瓜サラダ ほうれん草ツナソテー コンソメスープ（玉ねぎ、ベーコン）	三色丼（鮭） から揚げ（小鉢） 春雨の和風和え 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				きのこ御飯 鶏つくねの照り煮 付）インゲン 角麩の煮付 モロヘイヤの胡麻和え	御飯 豚肉味噌漬け焼き 切干大根の煮物 明太ポテトサラダ	御飯 めばるの南蛮風 なすの中華炒め ピーマンの塩昆布和え	御飯 牛肉ときのこの炒め煮 かぶのあんかけ ブロッコリーサラダ
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
朝食	5日 御飯 のりつくだ煮 キャベツウインナー炒め（温） みそ汁（あおさ、生揚げ）	6日 御飯 ふりかけ おから（冷） みそ汁（南瓜、なめこ）	7日 御飯 たいみそ 里芋のそぼろ煮（温） みそ汁（なす、えのき）	8日 御飯 のりつくだ煮 甘たれ肉団子（温、朝） みそ汁（油揚げ、じゃが芋）	9日 御飯 ふりかけ 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 梅びしお ウインナー野菜炒め（温） みそ汁（生揚げ、なめこ）	11日 御飯 ふりかけ きんぴら煮（朝） みそ汁（あおさ、里芋）
昼食	御飯 麻婆茄子 きんぴら煮 インゲンの生姜和え 卵スープ	御飯 サバの香味焼 付）ピーマン 青梗菜とベーコンのソテー 白菜サラダ みそ汁（大根、さつま芋）	長崎ちゃんぽん 焼餃子（小鉢） 胡瓜のたくあん和え	御飯 ハムカツ 付）キャベツ 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	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 あじのおろしポン酢かけ 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）	御飯 豚肉とキャベツのオムライス炒め ピーマンのツナ炒め もやしのナムル きのこスープ
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 鶏肉とじゃがいもの胡麻炒め ピーマンとコーンのソテー スパゲッティサラダ	御飯 ハンバーグデミグラスソース 付）じゃが芋 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 干草卵焼き がんもの煮物 ツナサラダ	御飯 白身魚の中華蒸し 五目きんぴら インゲンの磯和え	御飯 甘たれ肉団子 冬瓜と油揚げの煮物 胡瓜のフレーク和え	御飯 鶏肉の甘酢あんかけ ジャーマンポテト（ベーコン） ブロッコリーのおかか和え
水分補	牛乳 野菜と果実（紫）	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

基本[特養]
令和8年10月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	12日 御飯 のりつくだ煮 炒り卵（温） みそ汁（しめじ、麩）	13日 御飯 ふりかけ 五目豆（温） みそ汁（たまねぎ、とろろ）	14日 御飯 たいみそ 白菜とツナのコンソメ煮（温） みそ汁（豆腐、キャベツ）	15日 御飯 のりつくだ煮 卵焼き（温） みそ汁（小松菜、とろろ）	16日 御飯 ふりかけ 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 梅びしお 甘たれ肉団子（温、朝） みそ汁（あおさ、豆腐）	18日 御飯 ふりかけ 高野豆腐煮（温） みそ汁（油揚げ、キャベツ）
昼食	赤飯 白身魚のムニエル 付）ピーマン 肉じゃが（小鉢） 大根と貝割れの和風サラダ みそ汁（なす、なめこ） グレープゼリー	御飯 ほっけの照焼 付）甘酢生姜 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） いちごゼリー	御飯 えびと卵のチリソース カリフラワーとコーンソテー オクラのボン酢和え みそ汁（あおさ、油揚げ） オレンジゼリー	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） マスカットゼリー	御飯 とり天甘酢あんかけ 長芋の煮付 白菜のゆかり和え みそ汁（小松菜、なす） ピーチゼリー	味噌ラーメン シューマイ わかめとツナのサラダ みかんヨーグルト	木の葉丼 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） せんべい ゼリー
間食							
夕食	御飯 牛肉の甘味噌焼 ひじきとはんぺんの煮物 小松菜の胡麻ドレ和え	御飯 豚肉のちり蒸し さつま芋のオレンジ煮 白菜ゆず和え	御飯 白身魚のパセリマヨ焼き 付）ピーマン なすのみそ炒め インゲンのビーナッツ和え	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 白身魚のカレーピカタ 付）ブロッコリー 角麩の煮付 アスパラガスのサラダ	御飯 鶏肉のホワイトソースかけ 付）きのこソテー 南瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え（冷） 牛乳 アップルジュース
水分補	牛乳 野菜と果実（紫）	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
朝食	19日 御飯 のりつくだ煮 しらすおろし（冷） みそ汁（あおさ、じゃが芋）	20日 御飯 ふりかけ おから（冷） みそ汁（南瓜、えのき）	21日 御飯 たいみそ 炒り卵（温） みそ汁（生揚げ、なす）	22日 御飯 のりつくだ煮 キャベツウインナー炒め（温） みそ汁（もやし、とろろ）	23日 御飯 ふりかけ 高野豆腐煮（温） みそ汁（なす、えのき）	24日 御飯 梅びしお オクラのツナ和え（冷） みそ汁（あおさ、生揚げ）	25日 御飯 ふりかけ ひじきの煮物（温） みそ汁（なす、えのき）
昼食	御飯 ハンバーグ 付）もやし インゲンの煮つけ りんごサラダ コーンクリームスープ グレープゼリー	御飯 鶏肉の竜田揚げのトマトおろし 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） いちごゼリー	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 オレンジゼリー	御飯 白身魚の葱焼き 付）さつま芋 ごぼうと竹輪の煮物 もずくの酢の物 すまし汁（そうめん） マスカットゼリー	御飯 鶏肉の和風ピカタ 付）キャベツ カリフラワーのカレーソテー 春雨の中華和え みそ汁（しめじ、もやし） ピーチゼリー	御飯 牛肉となすの中華炒め ピーマンと桜えびのソテー 明太ポテトサラダ みそ汁（とろろ、えのき） 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（とろろ昆布） せんべい ゼリー
間食							
夕食	御飯 サバの味噌煮 付）白菜 里芋の煮付 ほうれん草の生姜和え	御飯 鮭の幽庵焼き 付）ほうれん草 がんと煮 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 胡瓜とトマトのゴマドレ和え	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 めばるの塩焼き 付）おろし 五目きんぴら インゲンの酢味噌和え	御飯 塩だれチキン 付）ピーマン 大根のかにあんかけ ブロッコリー青じそドレ和え	御飯 牛肉の大和煮 れんこんの煮付 冷やっこ
水分補	牛乳 野菜と果実（紫）	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

基本〔特養〕
令和8年10月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	26日 御飯 のりつくだ煮 キャベツの鮭フレーク和え（冷） みそ汁（油揚げ、じゃが芋）	27日 御飯 ふりかけ しらすおろし（冷） みそ汁（生揚げ、さつま芋）	28日 御飯 たいみそ おから（冷） みそ汁（あおさ、南瓜）	29日 御飯 のりつくだ煮 白菜とツナのコンソメ煮（温） みそ汁（豆腐、里芋）	30日 御飯 ふりかけ 鶏つくねの照り焼き（温、朝） みそ汁（油揚げ、なめこ）	31日 御飯 梅びしお 大豆の昆布煮（温、朝） みそ汁（あおさ、大根）	
昼食	鶏肉のバジル炒めご飯 ブロッコリーの塩昆布和え 里芋の白煮 中華スープ（もやし、わかめ）	特別行事食	御飯 ホキの照り焼き 付）オクラ インゲンオイスター炒め 白菜の塩昆布和え もやしスープ（もやし、卵）	チキンカレー 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（花麴）	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	特別行事食のデザート	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	
夕食	御飯 赤魚の幽庵焼き 付）白菜 さつま芋の甘辛炒め 小松菜のごま和え	御飯 太刀魚のねぎ味噌焼き 付）白菜 人参しりしり 胡瓜とササミのサラダ	御飯 豚肉とれんこんの煮付 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 付）キャベツ カラーピーマンのソテー 長芋のおかか和え	御飯 鮭のホワイトソースがけ 付）トマト がんも煮 もやしのポン酢和え	
水分補	牛乳 野菜と果実（紫）	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	