基本[特養]
令和8年11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 おから（冷） みそ汁(豆腐、大根)
昼食							御飯 あじの蒲焼き 付）白菜 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)
間食							せんべい ゼリー
夕食							御飯 鶏肉の照焼 付）ブロッコリー もやしと人参のソテー スパゲッティサラダ
水分補							牛乳 季節のジュース
朝食	2日 御飯 のりつくだ煮 ひじきと竹輪の煮物 みそ汁(油揚げ、里芋)	3日 御飯 ふりかけ 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 たいみそ オムレツ（温） みそ汁(小松菜、豆腐)	5日 御飯 のりつくだ煮 しらすおろし（冷） みそ汁(里芋、えのき)	6日 御飯 ふりかけ 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 梅びしお 五目豆（温） みそ汁(たまねぎ、もやし)	8日 御飯 ふりかけ ひじきの煮物（温） みそ汁(あおさ、生揚げ)
昼食	御飯 豚肉と大根の味噌煮 ほうれん草とベーコンのソテー 胡瓜ともずくの酢の物 卵スープ	赤飯 太刀魚の煮付け 付）里芋 冬瓜のかにあんかけ モロヘイヤの和え物 みそ汁(焼麸、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 付）ほうれん草 さつま芋とりんごの重ね煮 胡瓜のナムル みそ汁(白菜、とろろ)	しょうゆラーメン のり塩風味のスティックチキン 大根の青じそ和え	御飯 赤魚のみそ煮 付）白菜 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(そうめん)	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
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 揚げ豆腐きのこあんかけ じゃが芋といんげんの煮物 キャベツの青じそ和え	御飯 鶏肉団子の野菜煮 厚揚げの含め煮 りんごサラダ	わかめごはん 鶏肉のオレンジ焼き 付）ピーマン 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 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 えび団子の野菜煮 大根と角麸の煮物 春雨の中華和え	御飯 めばるの生姜焼き 付）小松菜 里芋の煮付 胡麻豆腐
水分補	牛乳 白桃ジュース	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 アップルジュース	牛乳 マスカット	牛乳 季節のジュース

基本[特養]
令和8年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	9日 御飯 のりつくだ煮 小松菜とちくわの和え物 みそ汁(大根、えのき)	10日 御飯 ふりかけ 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 たいみそ 豆腐ハンバーグ（温） みそ汁(あおさ、里芋)	12日 御飯 のりつくだ煮 きんぴら煮 みそ汁(生揚げ、白菜)	13日 御飯 ふりかけ 卵焼き（温） みそ汁(焼麸、小松菜)	14日 御飯 梅ぴしお 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 ふりかけ おから（冷） みそ汁(なす、じゃが芋)
昼食	菜めし 豚しゃぶと蒸しキャベツの中華だ 長芋の白煮 アスパラガスのサラダ みそ汁(白菜、なめこ)	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)	御飯 すきやき風煮 南瓜の煮付 もやしとちくわのピーナッツ和え すまし汁(花麸)	カレーうどん れんこんと鶏ひき肉のフライ(既) キャベツのゆず和え	御飯 牛肉の山椒炒め 里芋となすのあんかけ 大豆サラダ 豆腐とねぎのスープ	三色丼 筍の煮付 小松菜のピーナッツ和え みそ汁(あおさ、えのき)	御飯 豚肉のみそバター焼き がんもの煮物 キャベツ桜海老和え 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 鶏肉と焼き豆腐の炒り煮 南瓜のカレー炒め もやしのコールスローサラダ	御飯 さわらの照焼 付）白菜 ブロッコリーの卵とじ 大根の梅肉和え	御飯 鮭のきのこバター醤油焼き 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 白身魚の煮付け 付）ほうれん草 れんこんきんぴら インゲンのフレンチ和え	御飯 サバのパセリマヨ焼き 付）ブロッコリー 大根と角麸の煮物 ほうれん草の塩昆布和え	御飯 照り焼きチキン 付）ピーマン 冬瓜のかにあんかけ とろろめかぶ
水分補	牛乳 白桃ジュース	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 アップルジュース	牛乳 マスカット	牛乳 季節のジュース
朝食	16日 御飯 のりつくだ煮 ほうれん草とちくわの和え物 みそ汁(キャベツ、えのき)	17日 御飯 ふりかけ 豆腐ハンバーグ（温） みそ汁(たまねぎ、なす)	18日 御飯 たいみそ 炒り卵（温） みそ汁(小松菜、さつま芋)	19日 御飯 のりつくだ煮 しらすおろし（冷） みそ汁(あおさ、里芋)	20日 御飯 ふりかけ 白菜の鮭フレーク和え（冷） みそ汁(油揚げ、なす)	21日 御飯 梅ぴしお 五目豆（温） みそ汁(焼麸、たまねぎ)	22日 御飯 炒り卵（温） ふりかけ みそ汁(あおさ、なす)
昼食	えび天丼風 里芋とイカボールの炒め煮 大根の青じそ和え すまし汁(なると)	とろろそば さんまの竜田揚げ ツナと胡瓜の酢の物	御飯 れんこんと牛肉の梅しそ炒め 白菜と生揚げの煮浸し モロヘイヤの和え物 みそ汁(南瓜、なめこ)	御飯 ポテトチーズ焼き 厚揚げとごぼうの煮物 インゲンの胡麻ドレ和え オニオンスープ	御飯 メンチカツ（三元豚） 付）キャベツ かぶのかにあんかけ キャロットラペ みそ汁(南瓜、えのき)	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 照り焼きハンバーグ 付）ピーマン 里芋の白煮 オクラのポン酢和え みそ汁(油揚げ、白菜)
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	きのこ御飯 チンジャオ厚揚げ 白菜の煮浸し オクラの梅肉和え	御飯 豚肉と野菜の塩ダレ炒め 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 付）もやし きんぴら煮 春雨の中華和え	御飯 鶏肉のチャンチャン焼 揚げなすの甘辛煮 小松菜のなめ茸和え	御飯 豚肉とじゃがいもの胡麻炒め ピーマンとしいたけのガーリック 菜の花と錦糸卵の和え物	御飯 鶏肉ときのこの炒め煮 高野豆腐煮 ポテトサラダ	御飯 鮭の塩焼 付）ほうれん草 さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリーサラダ
水分補	牛乳 白桃ジュース	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 アップルジュース	牛乳 マスカット	牛乳 季節のジュース

基本[特養]
令和8年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
朝食	23日 御飯 厚揚げとツナの炒め煮（温） のりつくだ煮 みそ汁(里芋、えのき)	24日 御飯 ふりかけ 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 たいみそ 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 のりつくだ煮 きんぴら煮（朝） みそ汁(生揚げ、里芋)	27日 御飯 ふりかけ 卵焼き（温） みそ汁(南瓜、えのき)	28日 御飯 梅びしお ブロッコリーウインナー炒め(温) みそ汁(たまねぎ、じゃが芋)	29日 御飯 ふりかけ 炒り卵（温） みそ汁(白菜、なめこ)
昼食	ピラフ メカジキのグラタン なすのおかか炒め トマトフレンチサラダ コーンクリームスープ	御飯 けんちん煮 角麸の煮付 ブロッコリーのしらす和え きのこ汁	ミートスパゲッティ スマイルポテト キャベツのポン酢和え コンソメスープ（コーン、しめじ	特別行事食	御飯 甘辛ガーリックチキン 里芋の煮付 白菜のおかか和え みそ汁(大根、とろろ)	豚丼 ギョニソー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)	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	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 関東煮（おでん） ビーフンソテー 南瓜サラダ	御飯 白身魚の塩こうじ柚子蒸し付）オクラ 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 あじの葱焼き 付）甘酢生姜 角麸の煮付 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
水分補	牛乳 白桃ジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 白桃ジュース	牛乳 アップルジュース	牛乳 マスカット	牛乳 季節のジュース
朝食	30日 御飯 のりつくだ煮 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 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(花麸)						
間食	グレープゼリー						
夕食	ひじき御飯 牛肉とじゃがいもの胡麻炒め ふろふき大根 アスパラガスの和風サラダ						
水分補	牛乳 白桃ジュース						