予定献立表

特別養護老人ホーム知多

令和8年10月1日～令和8年10月7日

	10月1日（木）	10月2日（金）	10月3日（土）	10月4日（日）	10月5日（月）	10月6日（火）	10月7日（水）
朝食	ご飯 みそ汁（キャベツ、わかめ） うの花炒り アスパラのツナ和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（茄子、葱） さわらの西京焼 白菜のゆかり和え のりつくだ煮 牛乳	ご飯 みそ汁（しめじ、油揚げ） つみれの煮物 れんこんサラダ（朝食用） ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐、あさつき) 切り昆布の煮物 玉ねぎのおかか和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(白菜、麸) 高野豆腐の寄せ煮 オクラのポン酢風味 金山寺味噌 牛乳	ご飯 みそ汁(しめじ、わかめ) 五目豆 ほうれん草のおかか和え 佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁（冬瓜、玉ねぎ） ひじきの煮物 白菜のピーナッツ和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ もやしとハムのコンソメソテー きゅうりのドレッシング和え みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 鶏肉のゆず胡椒焼き チンゲンサイのソテー 大根サラダ 清汁	ご飯 豚肉のねぎみそ焼 かぼちゃの煮付 キャベツのツナ和え かき玉汁	ご飯 さわらの香味焼 小松菜とベーコンの炒め物 もやしの中華和え みそ汁（なめこ、油揚げ）	ご飯 ポークチャップ スパソテー アスパラのドレッシング和え みそ汁(とうがん、葱)	ご飯 さばの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 春菊のなめたけ和え みそ汁(茄子、油揚げ)	ちゃんぽん ギョーザ 小松菜の辛子和え
間食	バナナ	フルーツ寒天	ソーダゼリー	ヨーグルト	ベリーミックスゼリー	バナナ	ヨーグルト
夕食	ご飯 豚肉と卵の炒め物 ビーフンソテー さつまいものごま和え	ご飯 ピザ風焼き魚 はんぺんの甘辛煮 長芋のわさび和え	ご飯 めばるのごま焼き 菜の花の炒め物 カリフラワーのマヨ和え	ご飯 牛肉のスタミナ炒め さつまいものレモン煮 いんげんの生姜和え	ご飯 あじの卸煮 じゃが芋の炒め物 菜の花のごま和え	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのソテー セロリときゅうりの和え物	ご飯 牛肉の甘辛炒め 山菜の煮物 長芋のゆかり和え
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1540 kcal たんぱく 63.3 g 脂質 36.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1467 kcal たんぱく 67.0 g 脂質 36.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1521 kcal たんぱく 70.7 g 脂質 39.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1469 kcal たんぱく 60.6 g 脂質 38.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1412 kcal たんぱく 64.3 g 脂質 29.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1611 kcal たんぱく 69.6 g 脂質 48.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1620 kcal たんぱく 68.7 g 脂質 41.5 g

予定献立表

特別養護老人ホーム知多

令和8年10月8日～令和8年10月14日

	10月8日（木）	10月9日（金）	10月10日（土）	10月11日（日）	10月12日（月）	10月13日（火）	10月14日（水）
朝食	ご飯 みそ汁（舞茸、葱） 厚揚げの煮物 ポテトサラダ（朝食用） 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(なめこ、油揚げ) お魚豆腐の煮物 青菜と昆布のおひたし（朝食用） ふりかけ 牛乳	食パン コンソメスープ スクランブルエック キャベツの和え物 マーマレード 牛乳	ご飯 みそ汁（もやし、あさつき） 金平ごぼう 白菜の梅肉和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(舞茸、カイワレ) つみれの煮物 ふきのお浸し かつお節味噌 牛乳	ご飯 みそ汁（玉葱、油揚げ） 切り昆布の煮物 オクラのおかか和え 山椒ちりめん 牛乳	ご飯 みそ汁（豆腐、あさつき） ウインナーソテー じゃが芋のｺｰﾝｸﾘｰﾑ煮（朝食用） 漬物 牛乳
昼食	ご飯 麻婆豆腐 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 棒々鶏サラダ ワカメスープ	ご飯 鮭のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 とうがんのカニあんかけ 白菜のおかか和え 清汁	ビーフカレー チキンナゲット 根みつばと玉ねぎのお浸し	ご飯 めばるのポン酢かけ なすの煮物 きゅうりのマヨネーズ和え みそ汁(里芋、油揚げ)	きしめん かき揚げ 白菜の甘酢漬け	ご飯 豚肉の梅肉焼き いんげんの炒め物 筍のゆず胡椒和え 中華スープ	ご飯 揚げつけカレイ チンゲン菜の炒め物 春雨の中華風酢の物 みそ汁(茄子、玉葱)
間食	レモンゼリー	オレンジ	グレープゼリー	フルーチェ	コーヒーゼリー	フルーツヨーグルト	オレンジ
夕食	ご飯 ほっけの煮つけ なすの炒め物 温泉卵	ご飯 鶏肉と長芋の煮付 小松菜の炒め物 大根のピーナッツ和え	ご飯 さわらの幽庵焼 がんもどきの煮付 ブロッコリーの和風ドレ和え	ご飯 擬製豆腐 若竹煮 菜の花のわさび和え	ご飯 ぶりの蒲焼き かぼちゃのそぼろ煮 水菜と大根の和え物	ご飯 海老と卵の炒め物 長芋の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	ご飯 鶏肉のカレームニエル セロリと野菜の炒め物 白菜とりんごのサラダ
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1475 kcal たんぱく 67.9 g 脂質 43.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1444 kcal たんぱく 65.1 g 脂質 32.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1595 kcal たんぱく 63.9 g 脂質 58.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1490 kcal たんぱく 62.9 g 脂質 39.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1418 kcal たんぱく 51.7 g 脂質 36.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1564 kcal たんぱく 77.7 g 脂質 41.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1559 kcal たんぱく 61.0 g 脂質 48.8 g

予定献立表

特別養護老人ホーム知多

令和8年10月15日～令和8年10月21日

	10月15日（木）	10月16日（金）	10月17日（土）	10月18日（日）	10月19日（月）	10月20日（火）	10月21日（水）
朝食	ご飯 みそ汁（葱、油揚げ、わかめ） 高野豆腐の含め煮 小松菜の辛子和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（チンゲン菜、麩） ひじきの煮物 れんこんのドレ和え 梅びしお 牛乳	ご飯 みそ汁（白菜、油揚げ） 大根のそぼろ煮 春菊のなめたけ和え のりつくだ煮 牛乳	ご飯 みそ汁（冬瓜、麩） れんこんの金平 長芋のゆかり和え もろみ風味噌 牛乳	ご飯 みそ汁（さつまいも、あさつき） うの花炒り ほうれん草の磯和え 漬物 牛乳	食パン ワカメスープ 目玉焼き いちごジャム いんげんのドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁（冬瓜、あさつき） 笹かま煮 マカロニサラダ（朝食用） 鯛味噌 牛乳
昼食	ハヤシライス アスパラのソテー さつまいもサラダ	ご飯 鶏肉のバターしょうゆ焼き 枝豆とさつま揚げの中華炒め カリフラワーの明太マヨネーズ和え みそ汁（かぼちゃ、葱）	ご飯 さわらの香味焼 里芋のにっころがし いんげんのごま和え みそ汁（玉葱、豆腐）	天津飯 蒸しシューマイ 根みつばと玉ねぎのお浸し ワカメスープ	ご飯 豚肉のソテー～きのこみぞれ酢のせ～ 白菜と生揚げの煮浸し オクラのわさび和え みそ汁（キャベツ、玉ねぎ）		ご飯 鶏肉のピカタ ブロッコリーのソテー じゃがいもの和風和え コンソメスープ
間食	ストロベリーゼリー	りんご	マスカットゼリー	ヨーグルト	オレンジゼリー		バナナ
夕食	ご飯 赤魚の生姜焼 大根の煮物 オクラのゆかり和え	ご飯 あじの煮付け 茄子の炒め物 胡瓜の青じそドレ和え	ご飯 つみれの山椒炒め 小松菜とベーコンの炒め物 もやしのナムル	ご飯 鶏肉の照焼き 山菜の煮物 カリフラワーのマヨ和え	ご飯 カレイの胡麻焼 トマトのチーズ焼き もずくの酢の物	ご飯 牛肉のしぐれ煮 なすの甘辛炒め もやしの和え物	ご飯 豆腐の野菜あんかけ アスパラ炒め 水菜と蟹カマの和え物
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1460 kcal たんぱく 53.5 g 脂質 37.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1513 kcal たんぱく 60.7 g 脂質 42.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1455 kcal たんぱく 55.1 g 脂質 34.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1510 kcal たんぱく 57.4 g 脂質 40.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1440 kcal たんぱく 67.4 g 脂質 33.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 948 kcal たんぱく 44.1 g 脂質 34.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1534 kcal たんぱく 63.9 g 脂質 41.0 g

予定献立表

特別養護老人ホーム知多

令和8年10月22日～令和8年10月28日

	10月22日（木）	10月23日（金）	10月24日（土）	10月25日（日）	10月26日（月）	10月27日（火）	10月28日（水）
朝食	ご飯 みそ汁（舞茸、葱） ミートボールのケチャップソテー 青菜と昆布のおひたし（朝食用） 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（えのき、油揚げ） 炒り卵 オクラのゆかり和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁（とうがん、葱） 筍の土佐煮 なすのわさび和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（大根、あさつき） 切り昆布の煮物 いんげんのおかか和え 梅びしお 牛乳	ご飯 みそ汁（さつまいも、ねぎ） 高野豆腐のそぼろ煮 菜の花の和え物 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（しめじ、葱） 切干大根の煮物 アスパラのドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁（もやし、玉葱） つみれの煮物 なすの辛子和え のりつくだ煮 牛乳
昼食	焼きそば ギョーザ なすの辛子和え 中華スープ	ご飯 揚げ出し豆腐のなめこあんかけ もやしとニラのソテー セロリと野菜の和え物 ワカメスープ	ご飯 鶏肉のねぎ焼 長芋とほたての煮物 春菊のゆず和え 清汁	ご飯 クリームシチュー ほうれん草のバター炒め 野菜サラダ	ご飯 鰆の西京焼 もやしとニラのソテー ふきのお浸し きのこ汁	ご飯 肉豆腐 チンゲンサイのソテー かぼちゃのサラダ 清汁	ご飯 赤魚の生姜焼 中華風青菜の炒り卵 オクラのおかか和え 豚　汁
間食	プリン	杏仁豆腐	ピーチゼリー	フルーチェ	メロンゼリー	バナナ	パインゼリー
夕食	ご飯 ほっけの照り焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のピーナッツ和え	ご飯 筑前煮 小松菜のソテー いんげんの生姜和え	ご飯 蒸し野菜と豚肉のごまだれかけ うの花炒り 金時豆	ご飯 鮭の香味焼 れんこんの煮付 キャベツの浅漬け	ご飯 豚肉のさっぱり焼き 茄子の甘辛煮 マカロニサラダ	ご飯 海老のオイスターソース炒め 筍の土佐煮 キャベツのゆかり和え	ご飯 厚揚げのねぎ酢だれ いんげんのソテー 玉ねぎとコーンの和え物
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1478 kcal たんぱく 62.0 g 脂質 33.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1567 kcal たんぱく 57.4 g 脂質 48.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1515 kcal たんぱく 64.4 g 脂質 35.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1483 kcal たんぱく 64.3 g 脂質 34.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1542 kcal たんぱく 73.0 g 脂質 42.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1515 kcal たんぱく 66.5 g 脂質 35.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1469 kcal たんぱく 63.3 g 脂質 33.3 g

予定献立表

特別養護老人ホーム知多

令和8年10月29日～令和8年10月31日

	10月29日（木）	10月30日（金）	10月31日（土）				
朝食	ご飯 みそ汁（豆腐、葱） がんもどきの含め煮 青菜と昆布のおひたし（朝食用） もろみ風味噌 牛乳	食パン ワカメスープ オムレツ ポテトとコーンの和風和え りんごジャム 牛乳	ご飯 みそ汁（なめこ、葱） かにつみれの煮物 ふきのお浸し 漬物 牛乳				
昼食	ご飯 エビマヨネーズ炒め とうがんのかにあんかけ キャベツの浅漬け みそ汁（えのき、玉ねぎ）	カレーうどん 華風炒め もやしのゆかり和え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 長芋のそぼろ煮 チンゲン菜のごま和え みそ汁（麸、あさつき）				
間食	りんご	コーヒーゼリー	オレンジゼリー				
夕食	ご飯 さばのみそ煮 さつまいものバター炒め 菜の花の胡麻和え	ご飯 鶏肉のはちみつレモン焼き れんこんの金平 小松菜の辛子和え	ご飯 牛肉と筍の炒め物 なすと油揚げの甘辛煮 春雨の酢の物				
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1486 kcal たんぱく 63.5 g 脂質 35.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1408 kcal たんぱく 59.1 g 脂質 51.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1513 kcal たんぱく 72.1 g 脂質 34.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g