２０２４年０４月　月間献立表
（常食（ケア））

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	１日	２日	３日	４日	５日	６日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 塩鮭（朝） 納豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 切昆布大豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(南瓜) 細切り昆布の煮物 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) いわしの梅煮 もろみ	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) ひじきの煮物（済） 昆布佃煮	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) スクランブルエッグ 明太子
昼	赤飯　味噌汁（しめじ） 豚肉の焼肉風　きんとき豆 野菜のひろうす ｼｬｷｼｬｷ野沢菜	米飯　うの花 魚のムニエル　味噌汁(さつま芋) 付）アスパラ・えのき　フルーツ（洋梨缶） なすのひき肉あん	ツナサンド(ｹｱ)　ミネストローネ ｵﾚﾝｼﾞﾃﾞﾆｯｼｭ（ケ）　フルーツ（黄桃缶） あんぱん(ｹｱ) かぼちゃサラダ	米飯　けんちん汁 豚肉と里芋の煮物　フルーツ（みかん缶） もやしのラー油炒め つぼ漬	米飯　ほうれん草のおかか和 ハンバーグ　コンソメスープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　パインゼリー ﾋﾞｰﾝｽﾞのトマト煮	米飯　吸い物（もずく） 豚肉の味噌漬け焼き　フルーツ（白桃缶） ほうれん草の山吹和え 桜大根漬
夕	米飯　ほうれん草のごま和え 魚の塩こうじ焼き　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布） 付）玉葱のソテー　フルーツ（白桃缶） 南瓜の煮物	米飯　白菜のゆず和え 鶏肉の照り煮　吸い物（花かまぼこ） 付）花人参　野菜たっぷりゼリー 切干大根の煮物（済	米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え 魚のごま醤油煮　味噌汁(えのき) 付）オクラ　キャラメルプリン かっぱ漬	米飯　しば漬け 魚の煮付　吸い物（そうめん） 付）花人参　ぶどうゼリー ﾁﾝｹﾞﾝ菜のしらす炒め	米飯　ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑのｻﾗﾀﾞ 魚の塩焼き　吸い物（はんぺん） 付)大根おろし　フルーツ（バナナ） 射込み高野の煮物	米飯　味噌汁（大根） 肉じゃが　コーヒーゼリー ｱｽﾊﾟﾗのマヨ炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え
	７日	８日	９日	１０日	１１日	１２日	１３日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 ふりかけ（たまご）	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 ひきわり納豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) ししゃも（ケア） もろみ	米飯　パック牛乳 味噌汁（おつゆ麩） さつま揚げの煮物 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩さば（朝） 梅干し	米飯　パック牛乳 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 切干大根の煮物（済 昆布佃煮	米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 五目玉子焼 明太子
昼	米飯　味噌汁（もやし） 魚のきのこあんかけ　メロンゼリー キャベツのチャンプル つぼ漬	桜ごはん　吸い物（豆腐） 魚の木の芽味噌焼き　フルーツ（いちご） 筍とフキの煮物 ところてん	米飯　青菜と昆布のお浸し 魚の梅煮　味噌汁（白菜） 付）かぼちゃ　フルーツ（りんご缶） ﾍﾞｰｺﾝとｱｽﾊﾟﾗの香炒め	米飯　柚子白菜 魚の塩こうじ焼き　かき玉汁 付）いんげん　フルーツ（白桃缶） 高野豆腐の含め煮	親子丼　ゆずゼリー 高菜漬 ほうれん草の辛子和え 味噌汁(巻き麩)	おにぎり(花むすび) きつねうどん もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え フルーツ（甘夏缶）	米飯　もやしの酢の物 魚のごま焼き　わかめスープ 付）いんげんのソテー　杏仁豆腐 里芋のそぼろ煮
夕	米飯　白菜の辛子和え 鶏肉のタンドール焼き　中華コーンスープ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（りんご） さつま芋の煮物	米飯　山菜汁 豚肉のソース煮　黒ゴマプリン ｲﾝｹﾞﾝとｺﾝﾆｬｸの炒煮 オクラのおかか和	チキンカレー マカロニサラダ らっきょう漬 ヨーグルト	米飯　コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮　抹茶ババロア ブロッコリー炒め ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ	米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 魚の煮付　中華スープ 付）玉葱のソテー　フルーツ（黄桃缶） しば漬け	米飯　山芋おろし 魚の煮付　あおさ汁 付）花人参　煮豆（うずら豆） ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	米飯　味噌汁(南瓜) 豚肉のスタミナ炒め　フルーツ（パイン缶） 白菜のゆず和え ふきのお浸し
	１４日	１５日	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 大豆の煮物（済） ふりかけ（鮭）	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) いわしのかつお煮 納豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 梅干し	米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 細切り昆布の煮物 もろみ	米飯　パック牛乳 味噌汁(しめじ) ｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰ 昆布佃煮	米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) スクランブルエッグ 切昆布大豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) 塩鮭（朝） 明太子
昼	米飯　べったら漬 魚の照焼き　味噌汁(玉葱) 付）アスパラ　フルーツ（りんご） 南瓜の煮物	米飯　味噌汁（里芋） 豚肉のねぎ塩焼き　フルーツ（白桃缶） 焼きなす 桜大根漬	米飯　里芋明太サラダ 自身魚の幽庵焼き　吸い物（はんぺん） 付）きのこのソテー　フルーツ（いちご） ブロッコリー炒め	米飯　味噌汁（里芋） 豆腐ハンバーグ　芋ようかん ｱｽﾊﾟﾗの炒め ｼｬｷｼｬｷ野沢菜	米飯　ｷｬﾍﾞﾂのﾄﾞﾚ和え 魚のポン酢煮　けんちん汁 付）かぼちゃ　フルーツ（バナナ） 青梗菜と卵の炒め	五穀ご飯170ｇ　わかめスープ 豚肉のゴマ風味炒め　水ようかん 里芋とイカの煮物 柚子白菜	米飯　ﾎｳﾚﾝ草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚のレモン焼き　中華スープ 付）玉葱のソテー　チョコババロア ひじき煮
夕	米飯　味噌汁（そうめん） 豚肉といんげんのｿﾃｰ　野菜たっぷりゼリー 大根と揚げの薄味煮 刺身こんにゃく	米飯　白菜のなめ茸和え 赤飯 魚の味噌煮　吸い物（豆腐） 付）花人参　ストロベリーババロア レバニラ炒め	麦ご飯170ｇ　団子汁 豚肉のしぐれ煮　マスカットゼリー つぼ漬 もずく酢	米飯　ｷｬﾍﾞﾂの彩酢の物 魚の香味焼き　吸い物（花かまぼこ） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　フルーツ（みかん缶） たけのこの煮物	ハヤシライス ポテトサラダ 福神漬 ヨーグルト	米飯　味噌汁（そうめん） 白身魚の甘酢あんかけ　フルーツ（洋梨缶） もやしのソテー かぼちゃサラダ（済）	米飯　つぼ漬 鶏肉のネギソースかけ　コンソメスープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　フルーツ（甘夏缶） 大根の薄くず煮
	２１日	２２日	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 野菜入り厚揚げの煮物 ふりかけ（おかか）	米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 五目玉子焼 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) 塩さば（朝） 納豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(里芋) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 梅干し	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 高菜オムレツ 昆布佃煮	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) さつま揚げの煮物 明太子	米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 細切り昆布の煮物 もろみ
昼	米飯　吸い物（はんぺん） 豚肉の柳川風　フルーツ（オレンジ） 里芋のゆず味噌かけ かっぱ漬	米飯　もやしとｻｻﾐの酢の物 魚の照焼き　豚汁 付）玉葱の炒め　抹茶水ようかん べったら漬	五穀ご飯170ｇ　吸い物（かまぼこ） 豚肉のごま醤油煮　フルーツ（バナナ） じゃが芋の金平 うの花	メロンパン　パンプキンポタージュ ハムサンド　フルーツ（パイン缶） クリームパン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナのｻﾗﾀﾞ	豚バラと里芋の煮物　かき玉汁 桜大根漬　フルーツ（バナナ） ほうれん草のごま和え	おにぎり（うめちり） とんこつラーメン ｷｬﾍﾞﾂのゆず和え フルーツ（いちご）	豚肉と厚揚げの煮物　わかめスープ ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め　杏仁豆腐 ふきのお浸し（済）
夕	米飯　白菜の辛子和え 魚の梅煮　赤だし汁（なめこ） 付）かぼちゃ　パインゼリー 高菜漬	米飯　吸い物（てまり麩） 豚肉の生姜焼き　フルーツ（黄桃缶） ｶﾆとｱｽﾊﾟﾗの香り炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ	米飯　山芋おろし 魚の塩焼き　中華コーンスープ 付)大根おろし　紅あずま密煮 白菜の煮物	米飯　コンソメスープ 鶏肉のトマトソース煮　チーズヨーグルト ほうれん草の炒め ごぼうサラダ（済）	米飯　山菜汁 魚のおろし煮　ぶどうゼリー ジャーマンポテト つぼ漬	米飯　しそ昆布 魚の塩こうじ焼き　味噌汁(南瓜) 付）玉葱のソテー　野菜たっぷりゼリー 筍の土佐煮（済）	米飯　柚子白菜 魚の煮付　味噌汁（里芋） 付）いんげん　フルーツ（りんご缶） チキンボールの酢豚風
	２８日	２９日	３０日				
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 目玉焼き ふりかけ（鮭）	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) いわしのかつお煮 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁(わかめ) 大豆の煮物 ふりかけ（たらこ）				
昼	米飯　もずく酢 魚のごま焼き　味噌汁（千切り大根） 付）きのこのソテー　フルーツ（甘夏缶） ひじき煮（済）	米飯　味噌汁(南瓜) 豚肉のごま醤油煮　抹茶ババロア もやしのラー油炒め かっぱ漬	米飯　マカロニサラダ 魚の照焼き　わかめスープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　芋ようかん 切干大根の煮物				
夕	米飯　ポテトサラダ 鶏肉の照り煮　吸い物（てまり麩） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　メロンゼリー ピーマンの味噌炒め	米飯　ブロッコリーのﾂﾅ和え 魚の生姜煮　吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） 付）花人参　フルーツ（バナナ） 厚揚げとｲﾝｹﾞﾝの炒め	麦ご飯170ｇ　吸い物（かまぼこ） 豚肉の味噌漬け焼き　ゆずゼリー なすの磯辺煮 青菜と昆布のお浸し				

朝		朝		朝		朝
昼		昼		昼		昼
夕		夕		夕		夕

メモ