

2026年05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	
朝		朝		朝		朝		朝		朝	1日	朝	2日
昼		昼		昼		昼		昼		昼	1食たいみそ バック牛乳	昼	1食ゆずみそ バック牛乳
夕		夕		夕		夕		夕		夕	米飯 味噌汁(わかめ) 里芋とピーチ炒め煮 野菜しゅうまい	夕	米飯 味噌汁(玉葱) もやしの油炒め 花五目卵焼き
朝	3日	朝	4日	朝	5日	朝	6日	朝	7日	朝	8日	朝	9日
昼	米飯 味噌汁(大根葉) なすの田舎煮 豆腐ハンバーグ	米飯 味噌汁(南瓜) じゃが芋の炒め煮 サラダステーキ	米飯 味噌汁(玉葱) きんぴらごぼう いわしの梅煮	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆と昆布の煮物 厚巻卵炒め	米飯 味噌汁(きざみあげ) 玉ねぎとしめじの佃煮 ウインナー	米飯 味噌汁(白菜) ひじきと白滝の炒め煮 南瓜しゅうまい	米飯 味噌汁(厚揚げ) 切干大根と人参の煮物 ぶどう煮豆	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(紅茶) 魚の蒸し焼き	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(紅茶) 魚の蒸し焼き	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(紅茶) 魚の蒸し焼き	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(紅茶) 魚の蒸し焼き	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(紅茶) 魚の蒸し焼き	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(紅茶) 魚の蒸し焼き
夕	米飯 赤だし汁(なめこ) タンドリーチキン 茸のソテー	米飯 味噌汁(えのき) 魚のチーズパン粉焼き ガーリックソテー	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆と昆布の煮物 厚巻卵炒め	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆と昆布の煮物 厚巻卵炒め	米飯 味噌汁(きざみあげ) 玉ねぎとしめじの佃煮 ウインナー	米飯 味噌汁(白菜) ひじきと白滝の炒め煮 南瓜しゅうまい	米飯 味噌汁(厚揚げ) 切干大根と人参の煮物 ぶどう煮豆	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(紅茶) 魚の蒸し焼き	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(紅茶) 魚の蒸し焼き	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(紅茶) 魚の蒸し焼き	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(紅茶) 魚の蒸し焼き	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(紅茶) 魚の蒸し焼き	
朝	10日	朝	11日	朝	12日	朝	13日	朝	14日	朝	15日	朝	16日
昼	米飯 味噌汁(しめじ) れんこんの土佐煮 豆腐しゅうまい	米飯 味噌汁(葉大根) 蒟蒻のオランダ煮 三色豆	米飯 味噌汁(豆腐) 玉ねぎと人参の佃煮 トマトオムレツ	米飯 味噌汁(じゃがいも) キャベツのクリーム煮 旬菜焼き	米飯 味噌汁(大根) ピーマンのじゃこ炒め 人参しゅうまい	米飯 味噌汁(おつゆ駄) ぜんまいの煮物 ポークステーキ	米飯 味噌汁(豆腐) きんぴら人参 厚焼き卵	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮
夕	米飯 五穀ご飯170g 味噌汁(さつまいも) 魚のパジル焼き キャベツのソテー	米飯 味噌汁(きざみあげ) フルーツ(パイナップル) 豚肉と野菜の中華風煮	米飯 味噌汁(人参) 鮭のチーズフライ 青梗菜と茸ソテー	米飯 味噌汁(はんぺん) 魚のみそ煮 小松菜と人参炒め	米飯 味噌汁(玉葱) フルーツ(洋梨缶) 鶏肉と茸の柚子胡椒	米飯 味噌汁(おつゆ駄) ぜんまいの煮物 ポークステーキ	米飯 味噌汁(豆腐) きんぴら人参 厚焼き卵	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮
朝	17日	朝	18日	朝	19日	朝	20日	朝	21日	朝	22日	朝	23日
昼	米飯 味噌汁(まきふ) 厚揚げと人参の煮物 チーズオムレツ	米飯 味噌汁(厚揚げ) 野菜炒め いわしのカツオ煮	米飯 味噌汁(大根葉) ふきの煮物 さつま揚げ	米飯 味噌汁(さつま芋) しらたきの炒り煮 さつま揚げ	米飯 味噌汁(えのき) れんこんのきんぴら サラダステーキ	米飯 味噌汁(大根葉) もやしの油炒め 花五目卵焼き	米飯 味噌汁(おつゆ駄) ぜんまいの煮物 ポークステーキ	米飯 味噌汁(豆腐) きんぴら人参 厚焼き卵	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮
夕	米飯 味噌汁(なす) フルーツ(バナナ) 豚肉のマニッシュ炒め	米飯 味噌汁(なす) フルーツ(パイナップル) 豚肉のピカタ	米飯 味噌汁(人参) 鮭のチーズフライ 青梗菜と茸ソテー	米飯 味噌汁(はんぺん) 魚のみそ煮 小松菜と人参炒め	米飯 味噌汁(玉葱) フルーツ(洋梨缶) 鶏肉と茸の柚子胡椒	米飯 味噌汁(おつゆ駄) ぜんまいの煮物 ポークステーキ	米飯 味噌汁(豆腐) きんぴら人参 厚焼き卵	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮
朝	24日	朝	25日	朝	26日	朝	27日	朝	28日	朝	29日	朝	30日
昼	米飯 味噌汁(だいこん) バック牛乳	米飯 味噌汁(里芋) バック牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) バック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) しらたきの炒り煮 さつま揚げ	米飯 味噌汁(えのき) れんこんのきんぴら サラダステーキ	米飯 味噌汁(おつゆ駄) ぜんまいの煮物 ポークステーキ	米飯 味噌汁(豆腐) きんぴら人参 厚焼き卵	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮	米飯 味噌汁(もずく) ミルクスイーツ(ピーチ) 牛肉のしくれ煮
夕	米飯 きのごぼろ汁 フルーツ(りんご缶)	米飯 吸い物(かまぼこ) ヨーグルト(ブルーベリー)	米飯 清まし汁(トロ) フルーツ(みかん缶)	米飯 かき玉汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 かき玉汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 かき玉汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 かき玉汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 かき玉汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 かき玉汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 かき玉汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 かき玉汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 かき玉汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 かき玉汁 フルーツ(みかん缶)
朝	31日	朝		朝		朝		朝		朝		朝	
昼	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳
夕	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳	米飯 味噌汁(人参) バック牛乳

メモ