２０２３年０４月　月間献立表
（常食（特養））

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	１日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) いわしのかつお煮 たいみそ 昼 赤飯　味噌汁(南瓜) 牛肉の柳川風　抹茶ババロア もやしのラー油炒め ｷｬﾍﾞﾂのくるみ和え 夕 米飯　さつま芋とﾘﾝｺﾞのｻﾗﾀﾞ 魚の生姜煮　フルーツ（バナナ） 付）花人参 厚揚げとｲﾝｹﾞﾝの炒め
２日 朝 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　ほうれん草のおかか和 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 チキンボールの酢豚風 夕 麦ご飯１５０ｇ　ブロッコリーのﾂﾅ和え 豚肉の味噌漬け焼き　ゆずゼリー 付）絹さや なすの磯辺煮	３日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 塩鮭（朝） のり佃煮 昼 米飯　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布） 牛肉の焼肉風　煮豆（金時豆） ゆばひろうす オクラのなめ茸和え 夕 米飯　フルーツ（白桃缶） 魚の酒蒸し 南瓜の煮物 小松菜のごま和え	４日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 ひきわり納豆 昼 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 夕 米飯　白菜のゆず和え 鶏肉の照り煮　野菜たっぷりゼリー 付）いんげん 切干大根の煮物	５日 朝 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 昼 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 高菜漬 夕 米飯　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え 魚のごま醤油煮　キャラメルプリン 付）オクラ ジャーマンポテト	６日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) いわしの梅煮 もろみ 昼 米飯　レタスサラダ チキンソテー(特デ)　ミネストローネ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜(特デ)　フルーツ（オレンジ） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ炒(特デ) 夕 米飯　しば漬け 魚の煮付　ぶどうゼリー 付）花人参 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のしらす炒め	７日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) 金平ごぼう のり佃煮 昼 米飯　小松菜のおかか和え 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 夕 米飯　中華サラダ 魚の塩焼き　フルーツ（バナナ） 付)大根・レモン なめらかこうや	８日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) スクランブルエッグ たいみそ 昼 桜ごはん　菜の花の白和え 魚の木の芽味噌焼き　吸い物（玉子豆腐） 付花人参、ﾊｼﾞｶﾐ生姜　フルーツ（いちご） 筍とフキの煮物 夕 米飯　コーヒーゼリー 肉じゃが ｱｽﾊﾟﾗとﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾏﾖ炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え
９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） 昼 米飯　吸い物（もずく） 魚のきのこあんかけ　黒ゴマプリン キャベツのチャンプル つぼ漬 夕 米飯　ほうれん草の辛子和え 鶏肉のタンドール焼き　フルーツ（りんご） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ さつま芋の煮物	１０日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 五目玉子焼 ひきわり納豆 昼 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） 夕 米飯　白菜のシラス和え 魚の梅煮　メロンゼリー 付）かぼちゃ ﾍﾞｰｺﾝとｱｽﾊﾟﾗの香炒め	１１日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) さつま揚げの煮物(特) 鮭フレーク 昼 カレーライス(特養) 野菜サラダ らっきょう漬 ヨーグルト 夕 米飯　拌三絲 豚肉のソース煮　フルーツ（りんご缶） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ ｲﾝｹﾞﾝとｺﾝﾆｬｸの炒煮	１２日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) アスパラのﾍﾞｰｺﾝﾂﾃｰ もろみ 昼 米飯　もやしのごま和え 魚の塩こうじ焼き　かき玉汁 付）いんげん　フルーツ（白桃缶） なめらかこうや 夕 米飯　抹茶ババロア 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリー炒め ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ	１３日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩さば（朝） 梅干し 昼 米飯　桜大根漬 豚肉の味噌漬け焼き　味噌汁（そうめん） 付）オクラ　プリン ほうれん草の山吹和え 夕 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ　フルーツ（黄桃缶） 付）玉葱のソテー チキンボールの酢豚風	１４日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ のり佃煮 昼 親子丼　フルーツ（オレンジ） 高菜漬 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁(巻き麩) 夕 米飯　山芋おろし 魚の煮付　煮豆（うずら豆） 付）花人参 牛肉と春雨の中華炒め	１５日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) ひじきの炒め煮 たいみそ 昼 米飯　わかめスープ 魚のごま焼き　杏仁豆腐 里芋のそぼろ煮 カブの酢の物 夕 赤飯　フルーツ（パイン缶） 肉豆腐 切干大根の煮物 小松菜のツナ和え
１６日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 大豆の煮物 ふりかけ（鮭） 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 夕 米飯　野菜たっぷりゼリー 豚肉といんげんのｿﾃｰ 大根と揚げの薄味煮 刺身こんにゃく	１７日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) いわしのかつお煮 ひきわり納豆 昼 五目御飯　呉汁 牛肉のねぎ塩焼き　フルーツ（白桃缶） なすの磯辺煮 白菜のごま和え 夕 米飯　ﾁﾝｹﾞﾝ菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚の味噌煮　ストロベリーババロア 付）花人参 レバニラ炒め	１８日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 鮭フレーク 昼 米飯　切干大根サラダ 白身魚の幽庵焼き　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ 付）きのこのソテー　フルーツ（いちご） ブロッコリー炒め 夕 麦ご飯１５０ｇ　もずく酢 豚肉のしぐれ煮　マスカットゼリー 付）オクラ じゃが芋のﾊﾞﾀｰ醤油炒	１９日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) じゃが芋の金平 梅干し 昼 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 青梗菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 夕 米飯　エビと胡瓜の酢の物 魚の蒲焼き　フルーツ（みかん缶） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 筍のおかか煮(特)	２０日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(しめじ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ のり佃煮 昼 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）絹さや　フルーツ（バナナ） ほうれん草と卵の炒め 夕 ハヤシライス(特養) レタスサラダ 福神漬 ヨーグルト	２１日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 塩鮭（朝） もろみ 昼 五穀ご飯１５０ｇ　味噌汁（そうめん） 豚肉のゴマ風味炒め　水ようかん 里芋とイカの煮物 トマトのサラダ 夕 米飯　フルーツ（洋梨缶） 白身魚の甘酢あんかけ もやしのソテー 白菜のなめ茸和え	２２日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) スクランブルエッグ たいみそ 昼 米飯　小松菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚のレモン焼き　中華春雨スープ 付）玉葱のソテー　チョコババロア ひじきの炒め煮 夕 米飯　和風スパサラ 鶏肉のネギソースかけ　フルーツ（甘夏缶） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ カブの薄くず煮
２３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） 昼 米飯　吸い物（はんぺん） 牛肉の柳川風　フルーツ（オレンジ） 里芋のゆず味噌かけ かっぱ漬 夕 米飯　白菜の辛子和え 魚の梅煮　紅あずま密煮 付）いんげん スパゲティー炒め	２４日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 五目玉子焼 鮭フレーク 昼 米飯　もやしとｻｻﾐの酢の物 魚の照焼き　豚汁 付）オクラ　パインゼリー れんこんの炒め煮 夕 米飯　ポテトサラダ 豚肉の生姜焼き　フルーツ（黄桃缶） ｴﾋﾞとｱｽﾊﾟﾗの香り炒め	２５日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) 塩鮭（朝） ひきわり納豆 昼 五穀ご飯１５０ｇ　小松菜のシラス和え 牛肉のごま醤油煮　吸い物（かまぼこ） 付）花人参　フルーツ（いちご） じゃが芋の金平 夕 米飯　山芋おろし 魚の塩焼き　抹茶水ようかん 付)大根・レモン 白菜の煮物	２６日 朝 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 昼 あんぱん　パンプキンポタージュ ハムサンド　フルーツ（パイン缶） 季節のクリームパン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナのｻﾗﾀﾞ 夕 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 鶏肉のトマトソース煮　チーズヨーグルト 付）アスパラ ほうれん草の炒め	２７日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 高菜オムレツ のり佃煮 昼 とんこつラーメン ｷｬﾍﾞﾂのゆず和え ぶどうゼリー 夕 米飯　フルーツ（りんご） 魚のおろし煮 ジャーマンポテト ﾚﾀｽとﾁﾝｹﾞﾝの甘酢和え	２８日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) さつま揚げの煮物 たいみそ 昼 米飯　桜大根漬 魚の塩こうじ焼き　かき玉汁 付）玉葱のソテー　フルーツ（バナナ） しゅうまい 夕 米飯　ｷｬﾍﾞﾂのごま和え 豚バラと里芋の煮物　野菜たっぷりゼリー 付）オクラ ｼﾒｼﾞとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	２９日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ もろみ 昼 米飯　ふきのお浸し 牛肉と厚揚げの煮物　わかめスープ 付）絹さや　杏仁豆腐 ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め 夕 米飯　たくあん漬 魚の煮付　フルーツ（りんご缶） 付）いんげん チキンボールの酢豚風
３０日 朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 厚焼き玉子 ふりかけ（鮭） 昼 米飯　もずく酢 魚のごま焼き　味噌汁（そうめん） 付）きのこのソテー　フルーツ（甘夏缶） ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮 夕 米飯　ﾎｳﾚﾝ草のゆかり和え 鶏肉の照り煮　メロンゼリー 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ	朝 昼 夕	メモ