２０２３年０６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
					１日	２日	３日
朝					米飯 味噌汁(玉葱) じゃが芋の金平 のり佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) スクランブルエッグ もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) いわしの梅煮 たいみそ パック牛乳
昼					赤飯 魚のバター醤油焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ ゴーヤの味噌炒め 小松菜のごま和え 中華春雨スープ ﾛｰﾙｹｰｷ(ﾁｰｽﾞ&ﾚﾓﾝ)	米飯 鶏肉の生姜焼き（特 付）花人参（特 なすの磯辺煮 そうめん（特） 味噌汁（白菜）（特 フルーツ（オレンジ）	米飯 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ ｶﾘﾌﾗﾜｰの高菜炒め もずく酢 コンソメスープ 抹茶水ようかん
夕					ハヤシライス(特養) 野菜サラダ 福神漬 ヨーグルト	米飯 白身魚の甘酢あんかけ ｲｶとﾎｳﾚﾝｿｳのﾏﾖ炒め 胡瓜としらすの酢の物 ぶどうゼリー	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付）アスパラのソテー けんちん煮 もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え フルーツ（バナナ）
	４日	５日	６日	７日	８日	９日	１０日
朝	米飯 味噌汁(人参) さつま揚げの煮物 ふりかけ（たまご） パック牛乳	米飯 味噌汁(わかめ) きんぴらごぼう（特） ひきわり納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) 五目玉子焼 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(おつゆ麩) ほうれん草のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 塩鮭（朝） もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) ミニがんもの煮物 のり佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) オムレツ たいみそ パック牛乳
昼	麦ご飯150ｇ 魚の煮付 付）かぼちゃ ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め しば漬け 吸い物（かまぼこ） フルーツ（りんご）	高菜ライス もやしのラー油炒め ﾎｳﾚﾝ草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(巻き麩) パインゼリー	米飯 魚の生姜焼き 付）ししとう ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め 焼きなす けんちん汁 フルーツ（メロン）	米飯 魚の味噌野菜あんかけ なめらかこうや キャベツのごま和え かき玉汁 フルーチェ（ピーチ）	米飯 チキンソテー 付）玉葱のソテー ﾋﾞｰﾝｽﾞのトマト煮 白菜のゆかり和え 味噌汁（しめじ） プリン	米飯 魚のパン粉焼き（特デ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ（特デ ｷｬﾍﾞﾂのｺﾝｿﾒ煮（特デ トマトのサラダ コーンポタージュ フルーツ（バナナ）	米飯 鶏肉のクリーム煮 里芋のゆず味噌かけ もやしのおかか和え コンソメスープ フルーツ（黄桃缶）
夕	米飯 鶏肉のタンドール焼き 付）きのこのソテー 大根の磯辺煮 チンゲン菜のﾂﾅ和え 黒ゴマプリン	米飯 魚の塩こうじ焼き 付）花人参 ピーマンのおかか煮 白菜のゆず和え フルーツ（白桃缶）	米飯 牛肉のおろしポン酢煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとシラス炒め 拌三絲 抹茶ババロア	米飯 豚肉のソース煮 付）絹さや 青梗菜の炒め うの花 フルーツ（オレンジ）	米飯 魚の梅煮 付）いんげん かっぱ漬 冷やっこ フルーツ（パイン缶）	五穀ご飯150ｇ 肉じゃが ｴﾋﾞとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め 山芋おろし 青りんごゼリー	米飯 魚の煮付 付）花人参 小松菜と油揚げの炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのｴﾋﾞﾏﾖ和え ストロベリーババロア
	１１日	１２日	１３日	１４日	１５日	１６日	１７日
朝	米飯 味噌汁(おつゆ麩) ほうれん草のﾂﾅｿﾃｰ ふりかけ（鮭） パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) いわしのかつお煮 ひきわり納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 目玉焼き（特 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(南瓜) ひじきの炒め煮 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(もやし) スクランブルエッグ のり佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) 塩鮭（朝） もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(ﾅｽ) 鳴門煮 たいみそ パック牛乳
昼	米飯 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 付）アスパラ・しめじ ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳ煮（特 桜大根漬 ミネストローネ フルーツ（りんご）	麦ご飯150ｇ 豚肉のしぐれ煮 付）オクラ ブロッコリー炒め ところてん 吸い物（かまぼこ） 煮豆（うずら豆）	豆乳担々麺風 大根と揚げの薄味煮 フルーツ（バナナ）	米飯 豚肉の味噌漬け焼き 付）絹さや ｱｽﾊﾟﾗの炒め 青梗菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 吸い物（はんぺん） ﾛｰﾙｹｰｷ(いちご)	米飯 白身魚の幽庵焼き 付）ししとう 里芋とイカ団子の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚ和え 豚汁 フルーツ（メロン）	米飯 エビフライ盛り合わせ 付）レタス・パプリカ 冬瓜のくずあん つぼ漬 吸い物(華つつみ) フルーツ（すいか）	米飯 魚の照焼き 付）玉葱のソテー なすのひき肉あん 小松菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え あおさ汁 コーヒーゼリー
夕	米飯 牛肉の塩だれ炒め 南瓜の煮物 刺身こんにゃく 野菜たっぷりゼリー	米飯 魚の味噌煮 付）いんげん レバニラ炒め 青梗菜の塩昆布和え フルーツ（みかん缶）	米飯 鶏肉の照焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ もやしのﾍﾞｰｺﾝソテー 白菜の辛子和え ゆずゼリー	米飯 魚の蒲焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ なすの鍋しぎ エビと胡瓜の酢の物 杏仁豆腐	赤飯 牛肉と厚揚げの煮物 ひじきのサラダ べったら漬 マスカットゼリー	米飯 白身魚の甘酢あんかけ ビーフン炒め ﾚﾀｽとｶﾆﾏの酢の物 チョコババロア	米飯 のっぺ煮 付）絹さや ゴーヤチャンプルー オクラのなめ茸和え フルーツ（黄桃缶）
	１８日	１９日	２０日	２１日	２２日	２３日	２４日
朝	米飯 味噌汁(大根葉) いわしの梅煮 ふりかけ（おかか） パック牛乳	米飯 味噌汁(おつゆ麩) 厚焼き玉子 ひきわり納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(えのき) さつま揚げの煮物 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(南瓜) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 塩さば（朝） のり佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(もやし) 高菜オムレツ たいみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ もろみ パック牛乳
昼	米飯 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 大根とイカの煮物 コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ（甘夏缶）	米飯 豚肉と里芋の煮物 ほうれん草のﾂﾅ和え きんぴらごぼう（特） わかめスープ 抹茶ババロア	ﾅｽとひき肉のｶﾚｰ レタスサラダ らっきょう漬 フルーツヨーグルト	ツナサンド あんぱん 季節のｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ（特 ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑのｻﾗﾀﾞ パンプキンポタージュ フルーツ（バナナ）	牛丼 小松菜のシラス和え 味噌汁(玉葱) フルーツ（パイン缶）	五穀ご飯150ｇ 魚のみそ焼き 付）きのこのソテー しゅうまい ﾎｳﾚﾝ草のゆかり和え 吸い物（そうめん） フルーツ（りんご）	米飯 豚肉の青しそ炒め なめらかこうや キャベツのおかか和え 味噌汁(人参) ﾛｰﾙｹｰｷ(抹茶)
夕	米飯 牛肉のゴマ風味炒め 南瓜の煮物 冷やっこ 青りんごぜりー	米飯 魚のレモン焼き 付）オクラ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆあんかけ もやしとｻｻﾐの酢の物 フルーツ（洋梨缶）	米飯 魚のネギソースかけ 付）きのこのソテー れんこんのおかか煮特 チンゲン菜のごま和え フルーツ（オレンジ）	米飯 豚肉の生姜焼き 付）もやしのソテー 冬瓜のゆず味噌かけ もずく酢 水ようかん	米飯 魚の煮付 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ ﾁﾝｹﾞﾝ菜とﾁｸﾜの炒め マカロニサラダ フルーチェ（いちご）	米飯 鶏肉のトマトソース煮 付）ブロッコリー ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの煮（特 山芋おろし メロンゼリー	米飯 魚のおろし煮 チキンボールの酢豚風 さつま芋とﾘﾝｺﾞのｻﾗﾀﾞ フルーツ（白桃缶）
	２５日	２６日	２７日	２８日	２９日	３０日	
朝	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆の煮物 ふりかけ（たらこ） パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 塩鮭（朝） ひきわり納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き（特） 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(わかめ) 細切り昆布の煮物 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 野菜入り厚揚げの煮物 のり佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(切干大根) いわしの梅煮 たいみそ パック牛乳	
昼	米飯 魚の香味焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ ビーフン炒め かっぱ漬 吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） 芋ようかん	牛肉の塩だれ炒め 南瓜のそぼろ煮 そうめん（特） 味噌汁（里芋） フルーツ（すいか）	米飯 魚のムニエル 付）アスパラ・エノキ 冬瓜のｶﾆｶﾏ塩あんかけ 小松菜の塩昆布和え 味噌汁（大根） パインゼリー	米飯 豚しゃぶ 切干大根の煮物 高菜漬 清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布） 煮豆（金時豆）	ひじきご飯 じゃが芋のｶﾚｰ風味炒め チンゲン菜の辛子和え 豚汁 フルーツ（バナナ）	米飯 牛肉とごぼうの煮物 野菜のひろうす 白菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布） フルーツ（みかん缶）	
夕	米飯 鶏肉と里芋の煮物 付）絹さや ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め ふきのお浸し ゆずゼリー	米飯 魚の酒蒸し ピーマンのおかか煮 オクラのゆず和え キャラメルプリン	米飯 鶏肉の照り煮 付）花人参 なすの炒め煮 ところてん フルーツ（オレンジ）	米飯 魚のごま醤油煮 付）オクラ もやしのラー油炒め ﾎｳﾚﾝｿｳの山吹和え ヨーグルト	米飯 豆腐ハンバーグ ゴーヤの味噌炒め トマトと胡瓜のｻﾗﾀﾞ ぶどうゼリー	米飯 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 付）オクラ ジャーマンポテト たくあん漬 プリン	

朝		朝	
昼		昼	
夕		夕	

メモ