２０２６年０１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					あんぱん フルーツ（バナナ） パック牛乳	米飯　パック牛乳 味噌汁(たまねぎ) 細切り昆布の煮物 ふりかけ（たまご）	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) 玉ねぎと人参の煮物 金山寺みそ
昼					米飯 おせち 雑煮	米飯　黒豆 鶏肉の八幡巻　吸い物(華つつみ) 付）オクラ　淡雪（紅白） しっとり卯の花	米飯　かき玉汁 鯖の生姜煮　フルーツ（りんご缶） ｷﾉｺの佃煮風 たいみそ
夕					米飯 筑前煮 キャベツのソテー ほうれん草の金糸かけ	米飯 魚の青しそ焼き 冬瓜のくず煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの柚子味	米飯 豚肉のレモン炒め ｶﾞｰﾘｯｸソテー レタスとツナのサラダ
	４日	５日	６日	７日	８日	９日	１０日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) きんぴら人参 ゆずみそ	米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) スクランブルエッグ ふりかけ（おかか）	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き 減塩ねりうめ	米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 大豆五目煮 一食もろみ風みそ	米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) ひじき煮 ふりかけ（鮭）	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) 金平ごぼう ふりかけ（たらこ）	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 柚子胡椒きんぴら 青のりわかめ
昼	米飯　中華スープ 魚のﾄﾏﾄｿｰｽかけ　フルーツ（白桃缶） 玉ねぎのソテー ねりうめ	ハヤシライス 福神漬 コールスローサラダ チョコババロア	肉うどん 白菜の中華和え フルーチェ（ピーチ）	七草粥　味噌汁(なす) 鶏肉の照焼き　フルーツ（りんご缶） けんちん煮 桜大根漬	米飯　ミネストローネ 魚のバター醤油焼き　ヨーグルト ピーマンのソテー インゲンのﾄﾞﾚ和え	親子丼 ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え 味噌汁(南瓜) フルーチェ（いちご）	米飯　味噌汁（えのき） 魚の香味焼き　ピーチゼリー もやしのｵｲｽﾀｰ炒め 金山寺みそ
夕	米飯 牛肉のつけやき しぎやき 大根サラダ	米飯 ガリバタチキン 蒟蒻のオランダ煮 オニオンｻﾗﾀﾞ	米飯 魚の柚子胡椒焼き 高野豆腐の含め煮 もやしの胡麻和え	米飯 牛肉とｲﾝｹﾞﾝの中華 ふきの煮物 ほうれん草のナムル	米飯 牛肉とｲﾝｹﾞﾝの中華 ふきの煮物 ほうれん草のナムル	麦ご飯１５０ｇ 魚のゴマ煮 里芋のいなか煮 春菊の酢味噌あえ	米飯 きのこ煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰソテー ｷｬﾍﾞﾂのコールスロー
	１１日	１２日	１３日	１４日	１５日	１６日	１７日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(白菜) 冬瓜のｺﾝｿﾒ煮 ゆずみそ	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 ふりかけ（おかか）	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 赤魚の西京焼き 減塩ねりうめ	米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 目玉焼き 一食ﾅﾒﾗｶしそ昆布	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) ブリの照り焼き ふりかけ（たまご）	米飯　パック牛乳 味噌汁(さつまいも) 高菜オムレツ ふりかけ（たらこ）	米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 玉ねぎとﾃﾝﾌﾟﾗ佃煮風 ねり梅
昼	米飯　吸い物（かまぼこ） 鶏肉のバジル炒め　フルーツ（洋梨缶） いんげんのｿﾃｰ のり佃煮	米飯　かっぱ漬 白身魚のフライ　わかめスープ 付）玉葱のソテー　水ようかん ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め	米飯　桜大根漬 鶏肉のタンドール焼き　味噌汁（だいこん） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（みかん） 青梗菜の煮びたし	米飯　高菜漬 アジの西京焼き　かき玉汁 付）かぼちゃ　フルーツ（黄桃缶） なすの炒め煮	米飯　しそ昆布 ミニチキン南蛮　赤だし汁（刻み揚げ） 付）アスパラソテー　フルーツ（バナナ） 南瓜の煮物	スタミナ豚丼 山芋おろし（味） 味噌汁(巻き麩) フルーツ（いちご）	米飯　吸い物（かまぼこ） 鯖の味噌煮　野菜たっぷりゼリー きんぴらごぼう 金山寺みそ
夕	米飯	米飯 鶏肉の柚子胡椒炒め 大根の炒め煮 胡瓜の塩昆布和え	五穀ご飯１５０ｇ 魚のレモンオイル焼き ｶﾞｰﾘｯｸソテー 人参ｻﾗﾀﾞ	米飯 麻婆豆腐 しらたきの炒り煮 春菊のナムル	赤飯 魚の梅干し煮 蒟蒻と人参の味噌炒め キャベツのサラダ	米飯 かに玉あんかけ 茄子とにらの中華炒め 白菜の柚子酢和え	麦ご飯１５０ｇ ポークチャップ さつま芋のｶﾚｰ金平 グリーンサラダ
	１８日	１９日	２０日	２１日	２２日	２３日	２４日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆふ) ｺﾝﾆｬｸのごま炒め たいみそ	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) ９種の彩りおかず豆 ふりかけ（鮭）	米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 切り干し大根煮 減塩ねりうめ	米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) いわしの梅煮 一食のり佃煮	米飯　パック牛乳 味噌汁(南瓜) ソフトな金平ごぼう 一食減塩いりこみそ	米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) 五目玉子焼 ふりかけ（おかか）	米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) 大根の炒め煮 ゆずみそ
昼	米飯　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ 魚の味噌ﾁｰｽﾞ焼き　ヨーグルト 南瓜のｺﾝｿﾒ煮 練り梅	米飯　しば漬け カレイの煮付け　味噌汁（きざみあげ） 付）花人参　いちごゼリー ブロッコリー炒め	ちゃんぽん オクラのごま和え フルーツ（パイン缶）	米飯　かき玉汁 豚肉の味噌漬け焼き　フルーツ（バナナ） しゅうまい 桜大根漬	ハムサンド　もやしのﾄﾞﾚ和え あんぱん　ごぼうのポタージュ ハンバーグ　ヨーグルト 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ	麦ご飯１５０ｇ　吸い物（かまぼこ） 魚の塩こうじ焼き　フルーツ（みかん缶） なすの磯辺煮 野沢菜	米飯　アスパラのソテー コンソメスープ　のり佃煮 コーヒーゼリー 鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽかけ
夕	米飯 牛肉のつけ焼き がんもと人参の煮物 もやしゆずみそ和え	米飯 海老チリ風 白菜の酢醤油かけ なすの炒め煮	米飯 魚のかぶら蒸し れんこんのかつお煮 ひじきの白和え	米飯 冬瓜のそぼろ煮 大豆と昆布の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのゆかり和え	米飯 ぶり大根 白菜と竹輪の煮物 春菊の胡麻和え	米飯 牛肉のしぐれ煮 じゃがいもの金平 もやしと豆苗のナムル	米飯 鮭の塩焼き 里芋とイカの煮物 オクラのｻﾗﾀﾞ
	２５日	２６日	２７日	２８日	２９日	３０日	３１日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) きんぴら人参 金山寺みそ	米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 細切り昆布の煮物 ふりかけ（たまご）	米飯　パック牛乳 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 赤魚の西京焼き 減塩ねりうめ	米飯 味噌汁（里芋） 大豆五目煮 一食減塩いりこみそ	米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) いわしのかつお煮 ふりかけ（鮭）	米飯　パック牛乳 味噌汁(巻き麩) ｵﾑﾚﾂ ふりかけ（たらこ）	米飯 味噌汁（じゃがいも） 蒟蒻のオランダ煮 えびみそ
昼	米飯　中華スープ 魚の香味焼き　フルーチェ（いちご） 白菜とﾆﾗのｵｲｽﾀｰ炒め たいみそ	米飯　味噌汁(しめじ) 白身魚の和風揚げ煮　青りんごぜりー さつま芋の煮物 つぼ漬	五穀ご飯１５０ｇ　かき玉汁 豚肉のゴマ風味炒め　フルーツ（りんご缶） 白菜の煮物 しば漬け	チキンカレー らっきょう漬 ﾎﾟﾛﾝ草の塩昆布和え フルーツ（みかん）	米飯　しそ昆布 魚のポン酢煮　わかめスープ 付）花人参　フルーツ（白桃缶） スパゲティー炒め	米飯　高菜漬 ミニチキン南蛮　吸い物（はんぺん） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（甘夏缶） アスパラのじゃこ炒め	米飯　味噌汁（かぼちゃ） 魚の塩こうじ焼き　フルーチェ（ぶどう） 五目大豆煮 ねり梅
夕	米飯 豚肉の生姜焼き 玉ねぎのソテー ｲﾝｹﾞﾝのサラダ	米飯 ガリバタチキン ひじきの炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂとﾏｽﾀｰﾄﾞのｻﾗﾀﾞ	米飯 魚の中華あんかけ 里芋の煮物 オクラのカツオ和え	米飯 魚の西京焼き ゆばひろうすの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ	米飯 白菜と豚肉の炒め煮 れんこんの土佐煮 ほうれん草の胡麻和え	米飯 鮭のﾊﾞﾀｰ焼き キャベツのｺﾝｿﾒ煮 アスパラｻﾗﾀﾞ	米飯 スパニッシュオムレツ ｶﾞｰﾘｯｸソテー レタスとツナのｻﾗﾀﾞ
朝							
昼							
夕							

メモ