# ２０２６年０５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 | 朝 | 朝 | 朝 | 朝 | 朝 | 朝 |
| 昼 | 昼 | 昼 | 昼 | 昼 | 昼 | 昼 |
| 夕 | 夕 | 夕 | 夕 | 夕 | 夕 | 夕 |

| | 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 |
| 朝 | | | | | | 米飯<br>味噌汁(わかめ)<br>里芋とﾍﾞｰｺﾝ炒め煮<br>野菜しゅうまい<br>１食たいみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(玉葱)<br>もやしの油炒め<br>花五目卵焼き<br>１食ゆずみそ<br>パック牛乳 |
| 昼 | | | | | | 赤飯<br>味噌汁(あおさ)<br>ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（ﾊﾞﾅﾅ）<br>冬瓜と鶏肉の炒め煮<br>青梗菜ゆず味噌和え | 米飯<br>コンソメスープ<br>フルーツ（みかん缶）<br>魚のﾎﾟﾃﾄ焼き<br>ｷｬﾍﾞﾂのトマト煮<br>ほうれん草のｻﾗﾀﾞ |
| 夕 | | | | | | 米飯<br>魚の香味焼き<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｿﾃｰ<br>ﾚﾀｽの中華風お浸し | 米飯<br>豚肉の生姜焼き<br>玉ねぎのｿﾃｰ<br>オクラのｻﾗﾀﾞ |

| | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 米飯<br>味噌汁(大根葉)<br>なすの田舎煮<br>豆腐ハンバーグ<br>１食たいみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(南瓜)<br>じゃが芋の炒め煮<br>サラダステーキ<br>１食うめびしお<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(玉葱)<br>きんぴらごぼう<br>いわしの梅煮<br>めかぶ佃煮<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(わかめ)<br>大豆と昆布の煮物<br>厚巻卵ﾎｳﾚﾝ草<br>１食ゆずみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(きざみあげ)<br>玉ねぎとしめじの佃煮<br>ウインナー<br>１食金山寺みそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(白菜)<br>ひじきと白滝の炒め煮<br>南瓜しゅうまい<br>１食のり佃煮<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ)<br>切干大根と人参の煮物<br>ぶどう煮豆<br>１食もろみみそ<br>パック牛乳 |
| 昼 | 米飯<br>味噌汁(もずく)<br>ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（紅茶）<br>魚の蒸し焼き<br>春菊の磯和え | 麦ご飯150ｇ<br>中華たまごスープ<br>ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう）<br>ポークソテー<br>もやしのｿﾃｰ<br>カリフラワーｻﾗﾀﾞ | まぜごはん（わかめ）<br>吸い物（ﾊｹﾞﾀﾄｳﾌ）<br>フルーツ（バナナ）<br>魚の明太子焼き<br>ﾋﾟｰﾏﾝのじゃこ炒め<br>白菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え | 米飯<br>きのこポタージュ<br>ヨーグルトいちご<br>牛肉コロッケ<br>ｲﾝｹﾞﾝのｿﾃｰ<br>人参ｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>味噌汁（葉大根）<br>フルーツ（洋梨缶）<br>魚の味噌ﾁｰｽﾞ焼き<br>ｻﾂﾏｲﾓのｶﾚｰ金平<br>ﾚﾀｽとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>清まし汁（とろろ昆布<br>ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ）<br>厚揚げの酢豚風<br>小松菜とｴﾉｷ和え | 米飯<br>わかめスープ<br>フルーツ（りんご缶）<br>ガリバタチキン<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのｶﾆｻﾗﾀﾞ |
| 夕 | 米飯<br>タンドリーチキン<br>茸のｿﾃｰ<br>胡瓜とﾂﾅﾏﾖｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>魚のﾁｰｽﾞﾊﾟﾝ粉焼き<br>ガーリックソテー<br>ﾚﾀｽとｶﾆのｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>鶏肉のみそ漬け焼<br>がんもと人参の煮物<br>ﾎｳﾚﾝ草のおひたし | 米飯<br>魚の梅干し煮<br>蒟蒻と人参味噌炒め<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>フルーツ（甘夏缶）<br>八宝菜<br>オクラの直ｶﾂｵ | 米飯<br>フルーツ（白桃缶）<br>うま煮<br>キャベツの辛子和え | 米飯<br>ｴﾋﾞ玉あんかけ<br>なすのｵｲｽﾀｰ炒め<br>三色ナムル |

| | １０日 | １１日 | １２日 | １３日 | １４日 | １５日 | １６日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 米飯<br>味噌汁(しめじ)<br>れんこんの土佐煮<br>豆腐しゅうまい<br>めかぶ佃煮<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(葉大根)<br>蒟蒻のオランダ煮<br>三色豆<br>１食ゆずみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(豆腐)<br>玉ねぎと人参の佃煮<br>トマトオムレツ<br>１食のり佃煮<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁（じゃがいも）<br>ｷｬﾍﾞﾂのクリーム煮<br>旬菜焼き<br>１食金山寺みそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(大根葉)<br>ﾋﾟｰﾏﾝのじゃこ炒め<br>人参しゅうまい<br>１食うめびしお<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(おつゆ麸)<br>ぜんまいの煮物<br>ポークステーキ<br>１食たいみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(豆腐)<br>きんぴら人参<br>厚焼き卵<br>１食かつおみそ<br>パック牛乳 |
| 昼 | 米飯<br>パンプキンポタージュ<br>ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（ピーチ）<br>牛肉のしぐれ煮<br>青梗菜のｿﾃｰ<br>いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え | 米飯<br>味噌汁（厚揚げ）<br>中華スープ<br>フルーツ（黄桃缶）<br>赤魚の生姜煮<br>うの花炒め煮<br>白菜とｶﾆの酢の物 | 米飯<br>あおさ汁<br>ﾖｰｸﾞﾙﾄ（ﾌﾞﾙﾍﾞﾘｰ）<br>チキンソテー<br>南瓜のｺﾝﾂﾒ煮<br>大根と胡瓜のｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>かき玉汁<br>フルーツ（みかん缶）<br>豚肉の梅風味ソテー<br>ｱｽﾊﾟﾗと玉ねぎのｿﾃｰ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナサラダ | 米飯<br>けんちん汁<br>ミルクスイーツ（いち<br>魚の青じそ焼き<br>ゆばひろうすの煮物<br>ﾚﾀｽのｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ)<br>フルーツ（黄桃缶）<br>白菜と豚肉の炒め煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華和え | 米飯<br>緑黄色ﾎﾟﾀｰﾄﾞｭ<br>ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう）<br>鰆のけんちん焼き<br>キャベツのｻﾗﾀﾞ |
| 夕 | 米飯<br>魚のバジル焼き<br>キャベツのｿﾃｰ<br>アスパラｻﾗﾀﾞ<br>五穀ご飯150ｇ | 米飯<br>フルーツ（パイン缶）<br>豚肉と野菜の中華風煮<br>ﾓﾔｼと水菜のｺﾞﾏ和え | 米飯<br>鮭のﾁｰｽﾞフライ<br>青梗菜と茸ソテー<br>玉ねぎとﾊﾑのｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>魚のみそ煮<br>小松菜と人参炒め<br>いんげんのおかか和え | 米飯<br>フルーツ（洋梨缶）<br>鶏肉と茸の柚子胡椒<br>ﾎｳﾚﾝ草の酢味噌和え | 赤飯（新）<br>魚の塩焼き<br>にらの卵とじ<br>もやしの若布和え | 米飯<br>フルーツ（甘夏缶）<br>茸煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ<br>ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ |

| | １７日 | １８日 | １９日 | ２０日 | ２１日 | ２２日 | ２３日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 米飯<br>味噌汁(まきふ)<br>厚揚げと人参の煮物<br>ﾁｰｽﾞオムレツ<br>めかぶ佃煮<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ)<br>野菜炒め<br>いわしのカツオ煮<br>１食ゆずみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(大根葉)<br>ふきの煮物<br>さつま揚げ<br>１食のり佃煮<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(さつま芋)<br>しらたきの炒り煮<br>さつま揚げ<br>１食のり佃煮<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(えのき)<br>れんこんのきんぴら<br>サラダステーキ<br>１食うめびしお<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(大根葉)<br>もやしの油炒め<br>花五目卵焼き<br>１食えびみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(おつゆ麸)<br>ひじきの炒め煮<br>豆腐しゅうまい<br>１食金山寺みそ<br>パック牛乳 |
| 昼 | 米飯<br>味噌汁（なす）<br>フルーツ（バナナ）<br>豚肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ炒め<br>ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物<br>白菜の酢醤油和え | クリームパン<br>あんぱん<br>コーンポタージュ<br>フルーツ（パイン缶）<br>鶏肉のピカタ<br>ﾋﾟｰﾏﾝのｿﾃｰ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ | 麦ご飯150ｇ<br>あおさ汁<br>ヨーグルトいちご<br>魚のｺﾞﾏ煮<br>柚子胡椒きんぴら<br>ひじきの白和え | 米飯<br>中華たまごスープ<br>ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（紅茶）<br>魚のｶﾚｰｵｲﾙ焼き<br>洋風煮っころがし<br>グリーンｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>味噌汁(人参)<br>フルーツ（甘夏缶）<br>鶏肉の照り焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え | 米飯<br>トマトﾎﾟﾀｰﾄﾞｭ<br>フルーツ（黄桃缶）<br>豚肉のバジル炒め<br>ｱｽﾊﾟﾗのｿﾃｰ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>味噌汁(しめじ)<br>ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（ﾊﾞﾅﾅ）<br>魚のﾊﾞﾀｰ焼き<br>茄子のﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ<br>ビーンズサラダ |
| 夕 | 米飯<br>フルーツ（洋梨缶）<br>えびのチリソース<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華和え | 米飯<br>魚の梅蒸し<br>冬瓜と人参の煮物<br>春菊のｺﾞﾏ和え | 米飯<br>ふきの煮物<br>野菜しゅうまい<br>１食たいみそ | 米飯<br>豚肉の塩だれ焼き<br>里芋とｲｶの煮物<br>小松菜の酢味噌和え | 米飯<br>魚のトマトソースかけ<br>キャベツのｺﾝｿﾒ煮<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>フルーツ（パイン缶）<br>魚の南蛮漬け<br>白菜とﾊﾑのｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>フルーツ（みかん缶）<br>麻婆豆腐<br>ﾎｳﾚﾝ草のナムル |

| | ２４日 | ２５日 | ２６日 | ２７日 | ２８日 | ２９日 | ３０日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 米飯<br>味噌汁(だいこん)<br>白菜の煮びたし<br>ぶどう煮豆<br>１食うめびしお<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(里芋)<br>玉ねぎの佃煮風<br>オムレツ<br>１食かつおみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(じゃが芋)<br>きんぴらごぼう<br>豆腐しゅうまい<br>１食たいみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(えのき)<br>切干大根と人参の煮物<br>ウインナー<br>めかぶ佃煮<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(だいこん)<br>里芋のクリーム煮<br>厚巻卵ﾎｳﾚﾝ草<br>１食ゆずみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(しめじ)<br>大豆と昆布の煮物<br>南瓜しゅうまい<br>１食もろみみそ<br>パック牛乳 | 米飯<br>味噌汁(里芋)<br>ﾋﾟｰﾏﾝﾍﾞｰｺﾝ炒め<br>豆腐ハンバーグ<br>１食のり佃煮<br>パック牛乳 |
| 昼 | 米飯<br>きのこポタージュ<br>フルーツ（りんご缶）<br>魚の明太子焼き<br>南瓜の小倉煮<br>もやしの酢醤油かけ | 米飯<br>吸い物（かまぼこ）<br>ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ）<br>ホイコーロー<br>オクラｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>清まし汁（ﾄﾛﾛ）<br>フルーツ（みかん缶）<br>魚のバジル焼き<br>ﾎｳﾚﾝ草のｿﾃｰ<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>かき玉汁<br>ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（ピーチ）<br>鶏肉と茸のﾄﾏﾄ煮<br>胡瓜とﾂﾅのｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>パンプキンポタージュ<br>フルーツ（バナナ）<br>かに玉あんかけ<br>小松菜の炒め煮<br>ﾓﾔｼとﾜｶﾒ梅和え | 米飯<br>吸い物（もずく）<br>フルーツ（パイン缶）<br>鮭の塩焼き<br>茄子と人参の田舎煮<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜の辛子和え | 米飯<br>中華スープ<br>ミルクスイーツ（いち<br>豚肉の生姜焼き<br>れんこんの煮付け<br>ﾎｳﾚﾝ草の白和え |
| 夕 | 米飯<br>フルーツ（白桃缶）<br>大根と鶏肉の煮物<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰゆずみそ和え | 米飯<br>五穀ご飯150ｇ<br>魚の香草ﾊﾟﾝ粉焼<br>ジャーマンポテト<br>アスパラｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>鶏肉の青じそ炒め<br>冬瓜と人参の煮物<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜の酢味噌 | 米飯<br>魚の煮付け<br>高野豆腐の含め煮<br>春菊のおろし和え | 米飯<br>フルーツ（洋梨缶）<br>牛肉とｲﾝｹﾞﾝの中華風<br>ﾚﾀｽの中華風お浸し | 米飯<br>メンチカツ<br>ブロッコリーのソテー<br>ｷｬﾍﾞﾂのｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ | 米飯<br>魚の香味焼き<br>ｱｽﾊﾟﾗ海老中華炒め<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ甘酢和え |

| | ３１日 |
|---|---|
| 朝 | 米飯<br>味噌汁(人参)<br>ぜんまいの煮物<br>イワシの梅煮<br>１食金山寺みそ<br>パック牛乳 |
| 昼 | 米飯<br>緑黄色ﾎﾟﾀｰﾄﾞｭ<br>ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう）<br>魚の菜種焼き<br>五目ビーフン<br>胡瓜のｻﾗﾀﾞ |
| 夕 | 米飯<br>タンドリーﾁｷﾝ<br>南瓜のｺﾝﾂﾒ煮<br>白菜とﾊﾑのｻﾗﾀﾞ |

メモ