

2026年07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   | 1日                                                | 朝                     | 2日                                                                                | 朝                                                                                    | 3日                         | 朝   | 4日                                                                                       |                          |                                                                                    |                                     |
|     | 米飯<br>味噌汁(巻き麴)<br>しらたきの炒り煮<br>スクランブルエッグ                                         |                            | 1食もろみみそ<br>バック牛乳                          |                                             | 米飯<br>味噌汁(玉葱)<br>白菜の煮びたし<br>豆腐しゅうまい                                              |     | 1食えびみそ<br>バック牛乳                                   |                       | 米飯<br>味噌汁(大根葉)<br>里芋のいなか煮<br>さつま揚げ                                                |                                                                                      | 1食のり佃煮<br>バック牛乳            |     | 米飯<br>味噌汁(南瓜)<br>ひじきの炒め煮<br>厚焼き玉子                                                        | めかぶ佃煮<br>バック牛乳           |                                                                                    |                                     |
|     | 赤飯<br>味噌汁(あおさ)<br>ミルクスイーツ(バナナ)<br>チキンソテー<br>米飯<br>魚の塩麴焼き<br>小松菜の華風炒め<br>お生薑醤油和え |                            | ボークビーンズ<br>キャベツのマスタードサラダ                  |                                             | 米飯<br>吸い物(もずく)<br>フルーツ(みかん缶)<br>魚の蒲焼き<br>米飯<br>豚肉の梅風味ソテー<br>がんもと人参の煮物<br>オニオンサラダ |     | いんげんの味噌炒め<br>かぼちゃのサラダ                             |                       | 米飯<br>中華たまごスープ<br>ミルクスイーツ(紅茶)<br>麻婆豆腐<br>米飯<br>魚のガーリック焼き<br>ガーリックソテー<br>大根と胡瓜のサラダ |                                                                                      | 三色ナムル                      |     | 米飯<br>わかめスープ<br>フルーツ(ぶどう)<br>魚の明太子焼き<br>米飯<br>肉じゃが<br>白菜サラダ<br>フルーツ(パイン缶)                | チンゲン菜の炒め煮<br>アスパラガスサラダ和え |                                                                                    |                                     |
| 昼   |                                                                                 | 昼                          |                                           | 昼                                           |                                                                                  | 昼   |                                                   | 昼                     |                                                                                   | 昼                                                                                    |                            | 昼   |                                                                                          |                          |                                                                                    |                                     |
| 夕   |                                                                                 | 夕                          |                                           | 夕                                           |                                                                                  | 夕   |                                                   | 夕                     |                                                                                   | 夕                                                                                    |                            | 夕   |                                                                                          |                          |                                                                                    |                                     |
| 5日  |                                                                                 | 6日                         |                                           | 7日                                          |                                                                                  | 8日  |                                                   | 9日                    |                                                                                   | 10日                                                                                  |                            | 11日 |                                                                                          |                          |                                                                                    |                                     |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(きざみあげ)<br>ふきの煮物<br>南瓜しゅうまい                                            | 1食うめびしお<br>バック牛乳           | 朝                                         | 米飯<br>味噌汁(わかめ)<br>切干大根と人参の煮物<br>豆腐ハンバーグ     | 1食えびみそ<br>バック牛乳                                                                  | 朝   | 米飯<br>味噌汁(玉葱)<br>厚揚げと人参の煮物<br>花五目卵焼き              | 1食金山寺みそ<br>バック牛乳      | 朝                                                                                 | 米飯<br>味噌汁(もやし)<br>じゃがいもの金平<br>ウインナー                                                  | めかぶ佃煮<br>バック牛乳             | 朝   | 米飯<br>味噌汁(えのき)<br>れんこんの金平<br>おろし草しゅうまい                                                   | 1食のり佃煮<br>バック牛乳          |                                                                                    |                                     |
| 昼   | 麦ご飯150g<br>清まし汁(とろろ昆布<br>フルーツ(バナナ)<br>魚の煮付け                                     | 五目ビーフン<br>オクラのお浸し          | 昼                                         | 米飯<br>トマトポタージュ<br>ヨーグルトいちご<br>豚肉と野菜の甘辛炒め    | チンゲン菜の中華和え                                                                       | 昼   | 米飯<br>吸い物(星形豆腐)<br>フルーツ(みかん缶)<br>七塔ちらし寿司          | 小松菜とあげの炒め煮            | 昼                                                                                 | 米飯<br>コーンポタージュ<br>フルーツ(ブルーベリー)<br>魚のバター焼き<br>米飯<br>大根と豚肉の煮物<br>白菜と竹輪の煮物<br>フルーツ(甘夏缶) | 南瓜のコンソメ煮<br>ブロッコリーマスタードサラダ | 昼   | 米飯<br>吸い物(かまぼこ)<br>フルーツ(ピーチ)<br>蒸鶏のあんかけ<br>五穀ご飯170g<br>魚の梅干し煮<br>もやしと竹輪の煮物<br>かぼちゃのゆかり和え | こうの卵とし<br>胡瓜のサラダ         | ひじきご飯<br>中華スープ<br>フルーツ(黄桃缶)<br>豚肉のソテー<br>米飯<br>魚の蒸し焼き<br>もやしとオクラのサラダ<br>フルーツ(パイン缶) | いんげんのソテー<br>人参サラダ                   |
| 夕   | 米飯<br>ミートローフ<br>おろし草の茸ソテー<br>ブロッコリーサラダ                                          | 夕                          | 米飯<br>魚の青じそ焼き<br>かぼちゃ野菜昆布煮物<br>インゲンゆずみそ和え | 夕                                           | 米飯<br>鮭のチーズパン粉焼き<br>ポテトサラダ<br>もやしと水菜のサラダ                                         | 夕   | 米飯<br>鶏肉のピカタ<br>ピーマンのソテー<br>アスパラサラダ               | 夕                     | 夕                                                                                 | 夕                                                                                    | 夕                          | 夕   | 夕                                                                                        | 夕                        |                                                                                    |                                     |
| 12日 |                                                                                 | 13日                        |                                           | 14日                                         |                                                                                  | 15日 |                                                   | 16日                   |                                                                                   | 17日                                                                                  |                            | 18日 |                                                                                          |                          |                                                                                    |                                     |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(け)<br>ふきの煮物<br>旬菜焼き                                                   | 1食うめびしお<br>バック牛乳           | 朝                                         | 米飯<br>味噌汁(じゃがいも)<br>ぜんまいの炒め煮<br>オムレツ        | 1食えびみそ<br>バック牛乳                                                                  | 朝   | 米飯<br>味噌汁(里芋)<br>冬瓜と人参の煮物<br>いわしの梅煮               | 1食かつおみそ<br>バック牛乳      | 朝                                                                                 | 米飯<br>味噌汁(豆腐)<br>れんこんの土佐煮<br>ぶどう煮豆                                                   | めかぶ佃煮<br>バック牛乳             | 朝   | 米飯<br>味噌汁(まきふ)<br>玉葱の佃煮風<br>人参しゅうまい                                                      | 1食たいみそ<br>バック牛乳          |                                                                                    |                                     |
| 昼   | 米飯<br>あおさ汁<br>フルーツ(みかん缶)<br>魚の塩焼き                                               | 南瓜の煮物<br>春菊の磯和え            | 昼                                         | 米飯<br>かき玉汁<br>ミルクスイーツ(いち<br>牛肉のトト煮込み        | かぼちゃのサラダ                                                                         | 昼   | 米飯<br>緑黄色ポタージュ<br>フルーツ(白桃缶)<br>魚のバジル焼き            | 玉葱のソテー<br>ビーンズサラダ     | 昼                                                                                 | 米飯<br>味噌汁(人参)<br>フルーツ(甘夏缶)<br>鶏肉と野菜の味噌炒め                                             | 蒸し茄子の胡麻和え                  | 昼   | 米飯<br>枝豆のポタージュ<br>フルーツ(バナナ)<br>豚肉と南瓜の煮物                                                  | 胡瓜とハムのサラダ                | 米飯<br>胡麻風味スープ<br>ヨーグルト(バナナ)<br>鯖の味噌煮                                               | 柚子胡椒きんぴら<br>かぼちゃの辛子和え<br>フルーツ(パイン缶) |
| 夕   | 米飯<br>ガリパタチキン<br>白菜のコールスロー<br>フルーツ(りんご缶)                                        | 夕                          | 米飯<br>魚の照り焼き<br>鶏麴の味噌炒め<br>小松菜のおろし和え      | 夕                                           | 米飯<br>チキン南蛮<br>アスパラ茸中華炒め<br>胡瓜のなめ茸和え                                             | 夕   | 米飯<br>赤飯(新)<br>豚肉の梅風味ソテー<br>高野豆腐の含め煮<br>白菜とハムのサラダ | 夕                     | 夕                                                                                 | 夕                                                                                    | 夕                          | 夕   | 夕                                                                                        | 夕                        | 夕                                                                                  |                                     |
| 19日 |                                                                                 | 20日                        |                                           | 21日                                         |                                                                                  | 22日 |                                                   | 23日                   |                                                                                   | 24日                                                                                  |                            | 25日 |                                                                                          |                          |                                                                                    |                                     |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(大根葉)<br>大豆と人参の煮物<br>さつまあげ                                             | 1食もろみみそ<br>バック牛乳           | 朝                                         | 米飯<br>味噌汁(さつま芋)<br>白菜のクリーム煮<br>野菜しゅうまい      | めかぶ佃煮<br>バック牛乳                                                                   | 朝   | 米飯<br>味噌汁(大根葉)<br>もやしの油炒め<br>厚焼き玉子                | 1食金山寺みそ<br>バック牛乳      | 朝                                                                                 | 米飯<br>味噌汁(お豆腐)<br>ひじきの炒め煮<br>豆腐しゅうまい                                                 | 1食たいみそ<br>バック牛乳            | 朝   | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ)<br>鶏麴のオランダ煮<br>豆腐しゅうまい                                                    | 1食うめびしお<br>バック牛乳         |                                                                                    |                                     |
| 昼   | 麦ご飯150g<br>パンプキンポタージュ<br>ヨーグルトいちご<br>バナナコンフィ                                    | ブロッコリーソテー<br>グリーンサラダ       | 昼                                         | 米飯<br>かき玉汁<br>ミルクスイーツ(紅茶)<br>魚の香草パン粉焼き      | 玉ねぎのソテー<br>胡瓜と若布の梅和え                                                             | 昼   | 米飯<br>あおさ汁<br>フルーツ(みかん缶)<br>魚の塩麴焼き                | 小松菜の華風炒め<br>かぼちゃの中華和え | 昼                                                                                 | 米飯<br>味噌汁(しめじ)<br>フルーツ(ぶどう)<br>鶏肉の甘辛煮                                                | ピーマンの炒め物<br>春菊の磯和え         | 昼   | 米飯<br>ひじきのサラダ<br>フルーツ(バナナ)                                                               | がんもと人参の煮物<br>胡瓜の酢の物      |                                                                                    |                                     |
| 夕   | 米飯<br>魚のしょうゆ煮<br>大根といかの煮物<br>キャベツとごぼうの酢の物                                       | 夕                          | 米飯<br>鶏肉のしょうゆ煮<br>アスパラソテー<br>オクラの直火炒め     | 夕                                           | 米飯<br>魚の明太子焼き<br>うの花炒め煮<br>いんげんのピーナツ和え                                           | 夕   | 米飯<br>きのこ煮込みハンバーグ<br>洋風煮っころがし<br>キャベツとマスタード和え     | 夕                     | 夕                                                                                 | 夕                                                                                    | 夕                          | 夕   | 夕                                                                                        | 夕                        |                                                                                    |                                     |
| 26日 |                                                                                 | 27日                        |                                           | 28日                                         |                                                                                  | 29日 |                                                   | 30日                   |                                                                                   | 31日                                                                                  |                            |     |                                                                                          |                          |                                                                                    |                                     |
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(玉ねぎ)<br>鶏麴のごま炒め<br>豆腐ハンバーグ                                            | 1食のり佃煮<br>バック牛乳            | 朝                                         | 米飯<br>味噌汁(えのき)<br>切干大根と人参の煮物<br>花五目卵焼き      | 1食もろみみそ<br>バック牛乳                                                                 | 朝   | 米飯<br>味噌汁(だいこん)<br>きんぴらごぼう<br>三色豆                 | 1食たいみそ<br>バック牛乳       | 朝                                                                                 | 米飯<br>味噌汁(里芋)<br>厚揚げと人参の甘辛煮<br>ウインナー                                                 | 1食うめびしお<br>バック牛乳           | 朝   | 米飯<br>味噌汁(巻き麴)<br>れんこんの金平<br>チーズオムレツ                                                     | 1食えびみそ<br>バック牛乳          |                                                                                    |                                     |
| 昼   | 米飯<br>トマトポタージュ<br>フルーツ(みかん缶)<br>鮭のチーズパン粉焼き                                      | ジャーマンポテト<br>ブロッコリーマスタードサラダ | 昼                                         | 米飯<br>味噌汁(きざみあげ)<br>ミルクスイーツ(ピーチ)<br>タンダーチキン | 小松菜のソテー<br>人参サラダ                                                                 | 昼   | 米飯<br>玉子サンド<br>クリームパン<br>あんぱん<br>コーンポタージュ         | フルーツ(バナナ)<br>里芋サラダ    | 昼                                                                                 | 米飯<br>中華スープ<br>フルーツ(りんご缶)<br>回鍋肉                                                     | ガーリックソテー<br>ブロッコリーサラダ      | 昼   | 米飯<br>吸い物(もずく)<br>フルーツ(洋梨缶)<br>魚の蒲焼                                                      | 五目大豆煮<br>胡瓜とピーマンの酢の物     |                                                                                    |                                     |
| 夕   | 米飯<br>豚肉と茸柚子胡椒炒め<br>青梗菜のおかか和え<br>フルーツ(黄桃缶)                                      | 夕                          | 米飯<br>魚の香味焼き<br>五目ビーフン<br>胡瓜のサラダ          | 夕                                           | 夕                                                                                | 夕   | 夕                                                 | 夕                     | 夕                                                                                 | 夕                                                                                    | 夕                          | 夕   | 夕                                                                                        | 夕                        |                                                                                    |                                     |
|     |                                                                                 |                            |                                           | メモ                                          |                                                                                  |     |                                                   |                       |                                                                                   |                                                                                      |                            |     |                                                                                          |                          |                                                                                    |                                     |
| 朝   |                                                                                 | 朝                          |                                           |                                             |                                                                                  |     |                                                   |                       |                                                                                   |                                                                                      |                            |     |                                                                                          |                          |                                                                                    |                                     |
| 昼   |                                                                                 | 昼                          |                                           |                                             |                                                                                  |     |                                                   |                       |                                                                                   |                                                                                      |                            |     |                                                                                          |                          |                                                                                    |                                     |
| 夕   |                                                                                 | 夕                          |                                           |                                             |                                                                                  |     |                                                   |                       |                                                                                   |                                                                                      |                            |     |                                                                                          |                          |                                                                                    |                                     |

