２０２６年１０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

	木曜日	金曜日	土曜日
	１日	２日	３日
朝	米飯 味噌汁(玉葱) もやしの油炒め ウインナー １食うめびしお パック低脂	米飯 味噌汁(大根葉) 厚揚げと人参の煮物 南瓜しゅうまい １食のリ佃煮 パック低脂	米飯 味噌汁(南瓜) 里芋ﾍﾞｰｺﾝ炒め煮 厚焼き玉子 １食かつおみそ パック低脂
昼	赤飯（新） あおさ汁 フルーツ（白桃缶） 鶏肉の茸あんかけ ﾎｳﾚﾝ草のｼﾞｬｺ和え	米飯 中華たまごスープ ﾐﾙｸｽｨｰﾂ（紅茶） ふりかけ（おかか） 鶏肉のﾄﾏﾄ煮込み ｷｬﾍﾞﾂﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ	米飯 吸い物（はんぺん） ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう） 鮭の味噌ﾊﾞﾀｰ焼き ｲﾝｹﾞﾝのｿﾃｰ ひじきのサラダ
夕	米飯 魚のｶﾚｰｵｲﾙ焼き 南瓜のｺﾝﾘﾒ煮 アスパラｻﾗﾀﾞ	米飯 魚の味噌煮 柚子胡椒きんぴら カリフラワーｻﾗﾀﾞ	米飯 麻婆茄子 三色ナムル 黒ごまプリン
	４日	５日	６日	７日	８日	９日	１０日
朝	米飯 味噌汁(きざみあげ) ﾋﾟｰﾏﾝのｼﾞｬｺ炒め イワシのカツオ煮 １食もろみみそ パック低脂	米飯 味噌汁(わかめ) 冬瓜と人参の煮物 チーズオムレツ めかぶ佃煮 パック低脂	米飯 味噌汁(だいこん) きんぴらごぼう ぶどう煮豆 １食金山寺みそ パック低脂	米飯 味噌汁(大根葉) ひじきの炒め煮 人参しゅうまい １食えびみそ パック低脂	米飯 味噌汁(もやし) れんこんの土佐煮 ポークステーキ １食たいみそ パック低脂	米飯 味噌汁(白菜) ぜんまいの煮物 三色豆 １食うめびしお パック低脂	米飯 味噌汁(えのき) きんぴら人参 厚巻卵ﾎｳﾚﾝ草 １食ゆずみそ パック低脂
昼	麦ご飯150ｇ 味噌汁(えのき) フルーツ（バナナ） 魚の煮付け 揚げ出しの枝豆あん 春菊の磯和え	米飯 緑黄色ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ヨーグルトいちご ミートローフ ｶﾞｰﾘｯｸソテー 胡瓜とﾊﾑのｻﾗﾀﾞ	米飯 吸い物（もずく） ﾐﾙｸｽｨｰﾂいちご 鶏肉の照り焼き 付）人参グラッセ 玉ねぎの卵とじ オクラのｻﾗﾀﾞ	米飯 トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ フルーツ（みかん缶） 魚のカレーパン粉焼き 大根のｺﾝﾘﾒ煮 南瓜サラダ	米飯 吸い物（かまぼこ） フルーツ（パイン缶） 鶏肉のレモン炒め 玉ねぎのｿﾃｰ ｲﾝｹﾞﾝのゆず味噌和え	米飯 味噌汁(厚揚げ) ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ） 魚の塩麹焼き カリフラワーｻﾗﾀﾞ	米飯 清まし汁（とろろ昆布 フルーツ（黄桃缶） 魚の塩焼き 白菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え
夕	米飯 チキンソテー アスパラのソテー オニオンサラダ	米飯 魚の香味焼き ﾓﾔｼｵｲｽﾀｰ炒め 小松菜の酢味噌和え	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ﾎｳﾚﾝ草のお浸し リンゴ寒天	米飯 八宝菜 アスパラの中華和え フルーチェﾋﾟｰﾁ	米飯 魚の梅煮 高野豆腐の含め煮 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰの甘酢和え	米飯 五穀ご飯150ｇ 牛肉のしぐれ煮 チンゲン菜のｿﾃｰ キャベツのおかか和え	米飯 ガリバタチキン ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ プリン
	１１日	１２日	１３日	１４日	１５日	１６日	１７日
朝	米飯 味噌汁(ｲﾓ) 玉葱と人参の煮物 さつま揚げ １食うめびしお パック低脂	米飯 味噌汁（じゃがいも） きのこの佃煮 旬菜焼き めかぶ佃煮 パック低脂	米飯 味噌汁(里芋) れんこんの金平 ﾎｳﾚﾝ草しゅうまい １食かつおみそ パック低脂	米飯 味噌汁(おつゆ麸) 切干大根と人参煮物 花五目玉子焼き １食金山寺みそ パック低脂	米飯 味噌汁(まきふ) 白菜の煮びたし 豆腐ハンバーグ １食のり佃煮 パック低脂	米飯 味噌汁(豆腐) ふきのおかか煮 いわしの梅煮 １食えびみそ パック低脂	米飯 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) しらたきの炒り煮 トマトオムレツ １食ゆずみそ パック低脂
昼	米飯 あおさ汁 フルーツ（みかん缶） 豚肉と冬瓜の煮込み 胡瓜とえのき和え	カレーライス(特養) 福神漬 コールスロー 芋ようかん（特養） 南瓜のｺﾝﾘﾒ煮 アスパラｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) フルーツ（白桃缶） タンドリーチキン 南瓜のｺﾝﾘﾒ煮 アスパラｻﾗﾀﾞ	米飯 コーンポタージュ フルーツ（甘夏缶） 魚のﾊﾞﾀｰ焼き キャベツのﾄﾏﾄ煮 ごぼうのｻﾗﾀﾞ	米飯 中華たまごスープ ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう） 魚のｺﾞﾏ煮 蒟蒻の味噌炒め ｲﾝｹﾞﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ（黄桃缶） チキン南蛮 ﾓﾔｼと人参のﾅﾑﾙ	米飯 コンソメスープ フルーツ（パイン缶） ポークソテー 茸のバジル炒め ﾌﾟﾛｯｺﾘｰﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ
夕	米飯 魚のﾄﾏﾄソースかけ キャベツのソテー ﾎｳﾚﾝ草ｻﾗﾀﾞ	米飯 魚の梅ねぎ焼き うの花いため煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華風お浸し	米飯 魚の黄身焼き ゆばひろうすの煮物 レタスのサラダ	米飯 豚肉の生姜焼き 玉葱のソテー 胡瓜と人参の酢の物	米飯 焼き肉 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰの中華 春菊の金糸かけ	米飯 魚の香草ﾊﾟﾝ粉焼き ﾎｳﾚﾝ草ｸﾘｰﾑ煮 ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ	米飯 魚の青じそ焼き 大根の炒め煮 オクラのお浸し
	１８日	１９日	２０日	２１日	２２日	２３日	２４日
朝	米飯 味噌汁(大根葉) 茄子と人参の田舎煮 ウインナー １食うめびしお パック低脂	米飯 味噌汁(さつま芋) ぜんまいの煮物 厚焼き玉子 １食たいみそ パック低脂	米飯 味噌汁(人参) 大豆と人参の煮物 野菜しゅうまい １食のり佃煮 パック低脂	米飯 味噌汁(白菜) ﾎｳﾚﾝ草の煮物 ｽﾌﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ １食もろみみそ パック低脂	米飯 味噌汁(さといも) ごぼうと白滝の煮物 サラダステーキ めかぶ佃煮 パック低脂	米飯 味噌汁(おつゆ麸) きんぴら人参 旬菜焼き １食えびみそ パック低脂	米飯 味噌汁(まきふ) れんこんのカツオ煮 人参しゅうまい １食カツオ味噌 パック低脂
昼	麦ご飯150ｇ パンプキンポタージュ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ） 魚の塩焼き ｼｬｽﾄとｶﾆｶﾏｻﾗﾀﾞ	米飯 かき玉汁 フルーツ（バナナ） 魚の煮付け ジャーマンポテト 胡瓜のサラダ がんもと人参の煮物	米飯 玉子サンド あんぱん（特） クリームパン（特） トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ 角切りポテトサラダ ミルクスイーツ（いち	米飯 あおさ汁 ﾐﾙｸｽｨｰﾂ（紅茶） 鶏肉の柚子胡椒炒め 小松菜の磯和え	米飯 味噌汁(えのき) フルーツ（りんご缶） 鯖の塩焼き 里芋のいなか煮 胡瓜と若布の酢の物	米飯 緑黄色ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう） 牛肉のﾄﾏﾄ煮込み 胡瓜とﾊﾑｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁（なす） ヨーグルトいちご 魚のカレーパン粉焼き いんげんのｿﾃｰ ﾎｳﾚﾝ草のサラダ
夕	米飯 麻婆豆腐 小松菜の胡麻和え マンゴプリン	米飯 牛肉コロッケ 青梗菜と茸ｿﾃｰ カリフラワーｻﾗﾀﾞ	米飯 魚の明太子焼き 人参と蒟蒻の煮物 春菊の辛子和え	米飯 魚の味噌ﾁｰｽﾞ焼き さつま芋カレー金平 白菜のサラダ	米飯 豚肉の梅風味ｿﾃｰ 南瓜の煮付け 人参のおかか和え	米飯 かに玉あんかけ 五目ビーフン ｵｸﾗの中華風お浸し	米飯 五穀ご飯150ｇ 鶏肉と茄子のみそ炒め ひじきの白和え 抹茶ミルク寒天
	２５日	２６日	２７日	２８日	２９日	３０日	３１日
朝	米飯 味噌汁(玉ねぎ) 蒟蒻のオランダ煮 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ めかぶ佃煮 パック低脂	米飯 味噌汁(えのき) ひじきの炒め煮 南瓜しゅうまい １食もろみみそ パック低脂	米飯 味噌汁(里芋) 大根と人参の煮物 ﾁｰｽﾞオムレツ １食たいみそ パック低脂	米飯 味噌汁(厚揚げ) ふきの煮物 いわしのかつお煮 １食うめびしお パック低脂	米飯 味噌汁(なす) しめじﾋﾟｰﾏﾝの佃煮風 ポークステーキ １食えびみそ パック低脂	米飯 味噌汁(だいこん) ｷｬﾍﾞﾂと人参の煮物 三色豆 １食ゆずみそ パック低脂	米飯 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 金平ごぼう 厚巻卵ﾎｳﾚﾝ草 １食のり佃煮 パック低脂
昼	米飯 中華たまごスープ フルーツ（甘夏缶） ギョーザ ﾓﾔｼﾆﾗｵｲｽﾀｰ炒め ﾁﾝｹﾞﾝ菜の胡麻和え	米飯 味噌汁（きざみあげ） ﾐﾙｸｽｨｰﾂ（ﾊﾞﾅﾅ） ポークチャップ 玉ねぎのｿﾃｰ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ	米飯 あおさ汁 フルーツ（みかん缶） 魚の野菜あんかけ ｷｬﾍﾞﾂとｶﾆの中華和え	米飯 肉うどん ｷｬﾍﾞﾂの酢の物 フルーツ（黄桃缶）	米飯 清まし汁（ﾄﾛﾛ） ﾐﾙｸｽｨｰﾂ（ピーチ） 魚の柚子胡椒焼き 南瓜の煮付け 胡瓜の和え物	米飯 トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ フルーツ（バナナ） 鮭のムニエル 大根のｺﾝﾘﾒ煮 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ	米飯 コンソメスープ ヨーグルトﾌﾞﾙ きのこ煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｲﾝｹﾞﾝのｿﾃｰ 南瓜サラダ
夕	米飯 魚の塩麹焼き 根菜の甘酢炒め アスパラおろし和え	米飯 魚の味噌煮 里芋の煮物 白菜の酢醤油和え	米飯 鶏肉のマーマレード 小松菜のｿﾃｰ ﾌﾟﾛｯｺﾘｰのサラダ	米飯 白身魚のﾌﾗｲ（ﾀﾙﾀﾙ） ガーリックソテー オニオンサラダ	米飯 鶏肉と野菜の中華風 ﾓﾔｼと豆苗のﾅﾑﾙ マスカットゼリー	米飯 白菜と豚肉の炒め煮 小松菜のゴマ味噌和え パイン缶	米飯 魚の西京焼き 高野豆腐の含め煮 春菊の磯和え

朝	朝	メモ
昼	昼	
夕	夕	