２０２５年０５月　月間献立表
（常食（ケア））

	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(さつま芋) 細切り昆布の煮物 もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) スクランブルエッグ 昆布佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) しっとり卵の花 明太子 パック牛乳
昼					赤飯 魚のバター醤油焼き 付）玉葱のソテー ミニがんもの煮物 もずく酢 豚汁 フルーツ（りんご缶）	米飯 鶏肉の甘酢ソース 付）ピーマンのソテー 射込み高野の煮物 かっぱ漬 中華スープ プリン	米飯 豚肉の青しそ炒め なすの炒め煮 ﾎｳﾚﾝ草のシラス和え 味噌汁（千切大根） フルーツ（黄桃缶）
夕					米飯 豚肉の味噌漬け焼き ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め パンプキンサラダ 吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） ヨーグルト	米飯 魚の煮付 付）かぼちゃ もやしのラー油炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩昆布和え 味噌汁（人参） フルーツ（みかん缶）	米飯 あじ醤油麹焼き 付）いんげんのソテー 里芋の鶏そぼろあん オクラのゆず和え オニオンスープ 抹茶水ようかん
	４日	５日	６日	７日	８日	９日	１０日
朝	米飯 味噌汁(じゃが芋) 野菜入り厚揚げの煮物 ふりかけ（たまご） パック牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 高菜オムレツ 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) いわしの梅煮 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(おつゆ麸 大豆五目煮 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) ひじき煮 明太子 パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 昆布佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) 切り干し大根煮 もろみ パック牛乳
昼	米飯 豚肉のソース煮 ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え あおさ汁 梅ゼリー	ピースご飯 アジフライ 付）玉葱のソテー 信田巻 ｷｬﾍﾞﾂの酢の物 吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） フルーツ（甘夏缶）	肉まん ｵﾚﾝｼﾞﾃﾞﾆｯｼｭ(ケ) ｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ（ケ） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのドレ和え ミネストローネ ストロベリーババロア	米飯 アジの西京焼き 付）花人参 肉団子の甘酢あん わらびのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ（白桃缶）	米飯 鶏肉のレモンハーブ焼 付）いんげんのソテー 根菜と大豆のトマト煮 白菜のゆかり和え 味噌汁（しめじ） メロンゼリー	米飯 魚の梅煮 付）花人参 豚バラ大根 焼きなす 味噌汁(巻き麸) 金時豆	米飯 鶏肉の照り煮 付）いんげん 小松菜のしらす炒め たくあん漬 赤だし汁（豆腐） フルーツ（パイン缶）
夕	米飯 ヒラス照り焼き 付）オクラ 根菜と大豆のトマト煮 コールスロー 山菜汁 フルーツ（オレンジ）	米飯 鶏肉のタンドール焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ 白菜のコンソメ煮 いんげんのﾂﾅ和え 味噌汁（うどん） チーズヨーグルト	米飯 鶏肉の味噌煮 付）いんげん ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め しそ昆布 レタススープ フルーツ（バナナ）	米飯 豚肉のオイスター炒め なすの磯辺煮 桜大根漬 中華コーンスープ 水ようかん	米飯 カレイの煮付け 付）かぼちゃ アスパラのじゃこ炒め 山芋おろし 吸い物（かまぼこ） 紅あずま密煮	米飯 おろしポン酢豚しゃぶ さつま芋の煮物 高菜漬 わかめスープ フルーツ（黄桃缶）	米飯 白身魚の和風揚げ煮 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾟｰｺﾝのﾏﾖ炒 ポテトサラダ 吸い物（茶そば） ぶどうゼリー
	１１日	１２日	１３日	１４日	１５日	１６日	１７日
朝	米飯 味噌汁(さつま芋) 青梗菜のﾂﾅｿﾃｰ ふりかけ（たらこ） パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 厚焼き玉子 切昆布大豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 金平ごぼう いりこみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(白菜) 細切り昆布の煮物 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) ブリの照り焼き 昆布佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) スクランブルエッグ もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(ﾅｽ) しっとり卵の花 明太子 パック牛乳
昼	筍ご飯 魚のみぞれあん 若草蒸し ｼｬｷｼｬｷ野沢菜 吸い物(たまご豆腐) ピーチゼリー	牛丼 キャベツのゆず和え 味噌汁（大根） フルーツ（洋梨缶）	米飯 魚のごま焼き 付）アスパラの炒め しゅうまい ほうれん草の塩昆布和 味噌汁（茄子） フルーツ（甘夏缶）	ﾐﾆﾁｷﾝ（ソース） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆﾏあん 青菜と昆布のお浸し 味噌汁（里芋） フルーツ（バナナ）	米飯 魚の味噌煮 付）花人参 レバニラ炒め インゲンのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え オニオンスープ 白花豆	米飯 チキンソテー 付）ピーマンのソテー れんこんのおかか煮 桜大根漬 ｷｬﾍﾞﾂの中華スープ フルーツ（黄桃缶）	米飯 ブリの甘酢あん 付）きのこ炒め もやしのソテー 白菜のごま和え コンソメスープ 抹茶水ようかん
夕	米飯 のっぺ煮 ﾁｸﾜとアスパラの炒め 白菜の辛子和え 味噌汁（人参） フルーツ（みかん缶）	麦ご飯170ｇ 魚の煮付 付）オクラ ブロッコリー炒め もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 吸い物（はんぺん） フルーチェ（いちご）	米飯 豚肉の味噌漬け焼き 切り干し大根煮 柚子白菜 中華春雨スープ チョコババロア	米飯 あじ醤油麹焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 青梗菜の中華炒め しば漬け 吸い物（そうめん） フルーチェ（ピーチ）	米飯 豚肉のオイスター炒め 南瓜の煮物 マカロニサラダ 赤飯 味噌汁（豆腐） フルーツ（りんご缶）	米飯 魚の塩こうじ焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 里芋の鶏そぼろあん オクラのなめ茸和え 赤だし汁（あおさ） 野菜たっぷりゼリー	米飯 肉じゃが ｱｽﾊﾟﾗの香り炒め もずく酢 味噌汁（南瓜） フルーツ（みかん缶）
	１８日	１９日	２０日	２１日	２２日	２３日	２４日
朝	米飯 味噌汁(大根葉) 鳴門煮 ふりかけ（おかか） パック牛乳	米飯 味噌汁(おつゆ麸) 高菜オムレツ 納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(えのき) ひじき煮 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 高菜オムレツ 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(白菜) ししゃも（ｹｱ） 明太子 パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 昆布佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 赤魚西京焼き もろみ パック牛乳
昼	米飯 ﾐﾆﾁｷﾝ（醤油） 付）花人参 けんちん煮 里芋サラダ 中華スープ フルーツ（白桃缶）	米飯 アジの西京焼き 付）きのこのソテー 射込み高野の煮物 つぼ漬 味噌汁（もやし） ヨーグルト	ツナぱん（全体） クロワッサン（ｹ・ﾃﾞ ハンバーグ（ﾄﾏﾄ） 付）アスパラソテー コールスロー パンプキンポタージュ フルーツ（パイン缶）	米飯 豚肉の生姜焼き 根菜と大豆のトマト煮 かっぱ漬 かき玉汁 ぶどうゼリー	米飯 ヒラス照り焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ ﾁﾝｹﾞﾝ菜のしらす炒め しそ昆布 わかめスープ フルーツ（バナナ）	米飯 鶏肉の甘酢ソース 付）オクラ ｶﾘﾌﾗﾜｰの高菜炒め ﾎｳﾚﾝ草のゆかり和え 団子汁 フルーツ（黄桃缶）	親子丼 ｷｬﾍﾞﾂのごま和え しば漬け 味噌汁(南瓜) フルーツ（みかん缶）
夕	米飯 魚の生姜煮 付）いんげん ほうれん草の炒め ｷｬﾍﾞﾂの酢の物 清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ ゆずゼリー	米飯 豆腐ハンバーグ キャベツのコンソメ煮 オクラのゆず和え 吸い物（てまり麸） フルーツ（洋梨缶）	米飯 魚のポン酢煮 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 小松菜のソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 吸い物（花麸） 水ようかん	米飯 赤魚粕焼き 付）玉葱のソテー 切り干し大根煮 桜大根漬 味噌汁(しめじ) フルーツ（甘夏缶）	米飯 豚肉のごま醤油煮 ｱｽﾊﾟﾗの香り炒め 角切りポテトサラダ 山菜汁 金時豆	米飯 魚のレモン焼き 付）きのこのソテー 豚バラ大根 山芋おろし 吸い物（かまぼこ） メロンゼリー	米飯 カレイの煮付け 付）里芋 ピーマンの味噌炒め 焼きなす 吸い物（そうめん） ストロベリーババロア
	２５日	２６日	２７日	２８日	２９日	３０日	３１日
朝	米飯 味噌汁(わかめ) 大豆五目煮 ふりかけ（たらこ） パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) 金平ごぼう 納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(葉大根) 野菜入り厚揚げの煮物 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) スクランブルエッグ 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) 塩さば（朝） 切昆布大豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(南瓜) 細切り昆布の煮物 ふりかけ（おかか） パック牛乳
昼	米飯 魚の香味焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 肉団子の甘酢あん ふきのお浸し 吸い物（はんぺん） いちごゼリー	米飯 豚肉といんげんのｿﾃｰ 人参とイカの煮物 うの花 吸い物（かまぼこ） フルーチェ（いちご）	米飯 白身魚の幽庵焼き 付）アスパラ・ｼﾒｼﾞ 大根のゆず味噌かけ わらびのお浸し 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ） フルーツ（バナナ）	米飯 魚の煮付 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ しゅうまい 青菜と昆布のお浸し わかめスープ 煮豆（白花豆）	米飯 鶏肉と里芋の煮物 もやしのラー油炒め しそ昆布 赤だし汁（あおさ） ゆずゼリー	米飯 白身魚の和風揚げ煮 揚げとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め パンプキンサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー	米飯 豚肉の柳川風 桜大根漬 ｷｬﾍﾞﾂの辛子和え 味噌汁(えのき) ストロベリーババロア
夕	麦ご飯170ｇ 豚肉と厚揚げの煮物 ｱｽﾊﾟﾗのじゃこ炒め つぼ漬 味噌汁(大根) フルーツ（りんご）ケ	米飯 魚の酒蒸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め オクラのゆかり和え 味噌汁（里芋） フルーツ（白桃缶）	米飯 鶏肉の味噌だれ 付）花人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆあんかけ もやしのポン酢和え 中華春雨スープ 梅ゼリー	米飯 豚肉の野菜炒め ひじき煮 しば漬け 味噌汁(南瓜) フルーツ（黄桃缶）	米飯 あじ醤油麹焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ 白菜とﾁｸﾜの煮びたし おくらのおかか和 吸い物（豆腐） フルーツ（パイン缶）	五穀ご飯170ｇ 鶏肉のレモンハーブ焼 付）花人参 アスパラとﾍﾟｰｺﾝｿﾃｰ マカロニサラダ 吸い物（茶そば） フルーツ（洋梨缶）	米飯 魚のごま醤油煮 付）オクラ レバニラ炒め ｼｬｷｼｬｷ野沢菜 吸い物（てまり麸） フルーツ（みかん缶）

朝		朝	
昼		昼	
夕		夕	

メモ