２０２５年０７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	４日	５日
朝			米飯 味噌汁(厚揚げ) 五目玉子焼 一食しそ昆布 パック牛乳	米飯 味噌汁(白菜) 大豆五目煮 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(ﾅｽ) キャベツのコンソメ煮 もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) アスパラのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) 塩さば（朝） 明太子 パック牛乳
昼			赤飯（新） 魚の生姜煮 付）南瓜 ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め しば漬け 味噌汁(巻き麩) きなこプリン（ｶｯﾌﾟ）	ツナﾊﾟﾝ 季節のｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ(ケア) オレンジデニッシュ コールスロー オニオンスープ フルーツ（バナナ）	米飯 魚のごま焼き 付）オクラ なすの炒め煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｶﾆﾏﾖ和え 中華スープ ヨーグルト	米飯 魚の煮付 付）花人参 ニラ玉炒め ほうれん草のおかか和 味噌汁（もやし） フルーツ（パイン缶）	米飯 鶏肉の味噌だれ 付）アスパラソテー 冬瓜としんじょの煮物 かっぱ漬 けんちん汁 フルーツ（りんご）ケ
夕			米飯 鶏肉の西京焼き 付）花人参 切昆布と油揚げの煮物 切干大根のﾊﾆｰﾋﾟｸﾙｽ 吸い物（ﾊﾅｶﾏﾎﾞｺ） フルーツ（黄桃缶）	米飯 白身魚のピカタ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ マッシュポテト ひじきのサラダ 味噌汁(豆腐) はちみつレモンｾﾞﾘｰ（	米飯 ハンバーグ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 切干大根とﾍﾞｰｺﾝ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え 味噌汁（南瓜） フルーツ（白桃缶）	米飯 一口とんかつ 付）キャベツのソテー 豆の煮物 根菜ｻﾗﾀﾞ 吸い物（茶そば） 杏仁豆腐（ｶｯﾌﾟ）	五穀ご飯170ｇ カレイの中華あんかけ ｷｬﾍﾞﾂと薄揚げの煮物 ツナマヨコーン 味噌汁(大根葉) ｶｽﾀｰﾄﾞプリン（ｶｯﾌﾟ）
	６日	７日	８日	９日	１０日	１１日	１２日
朝	米飯 味噌汁(おつゆ麩) ほうれん草のﾂﾅｿﾃｰ 鮭フレーク パック牛乳	たまごサンド フルーツ（バナナ） パック牛乳	ツナサンド フルーツ（バナナ） パック牛乳	ジャムﾊﾟﾝ（イチゴ） ヨーグルト（ｶｯﾌﾟ） パック牛乳	ﾋﾟｰﾅｯﾂサンド フルーツ（バナナ） パック牛乳	メロンパン ヨーグルト（ｶｯﾌﾟ） パック牛乳	米飯 味噌汁(えのき) 野菜入り厚揚げの煮物 明太子 パック牛乳
昼	米飯 白身魚の和風揚げ煮 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ 豚バラとｲﾝｹﾞﾝの炒め 桜大根漬 白菜のスープ フルーツ（みかん缶）	おにぎり(花むすび) そうめん なすのひき肉あん 青梅ゼリー（ｶｯﾌﾟ）	米飯 鶏肉の生姜焼き 付）キャベツの炒め ブロッコリー炒め 柚子白菜 味噌汁(人参) フルーツ（黄桃缶）	米飯 魚のムニエル 付）アスパラソテー さつま芋の煮物 もやしとｼﾗｽの酢の物 わかめスープ 苺ムース（ｶｯﾌﾟ）	米飯 豚肉といんげんのｿﾃｰ なすの磯辺煮 山芋おろし 味噌汁（かぼちゃ） ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰ（ｶｯﾌﾟ）	ポークカレー 福神漬 マカロニサラダ 青りんごゼリー（ｶｯﾌﾟ	米飯 魚のレモン焼き 付）もやしのソテー れんこんのおかか煮 インゲンのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 味噌汁（じゃがいも） ﾌﾞﾄﾞｳｾﾞﾘｰ（ｶｯﾌﾟ）
夕	米飯 牛肉の甘辛 付）絹さや ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾌﾞﾛｯｺﾘｰ洋蒸 ｷｬﾍﾞﾂのマリネ 味噌汁(しめじ) ｱｾﾛﾗｾﾞリー（ｶｯﾌﾟ）	米飯 アジの蒲焼 付）いんげん きんぴらごぼう おくらと長芋の和え物 吸い物（豆腐） フルーツ（甘夏缶）	米飯 さばの味噌煮 付）オクラ 白菜のうま煮 麦ご飯170ｇ ﾁｰｽﾞ入り磯辺かまぼこ 中華春雨スープ フルーチェ（ピーチ）	米飯 タンドリーチキン 付）ピーマンのソテー 切干大根とﾍﾞｰｺﾝ煮 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ（粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ入 吸い物（花麩） フルーツ（白桃缶）	米飯 白身フライ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ 切昆布と油揚げの煮物 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのお浸し 白菜の中華スープ 金時豆	米飯 にしんの蒲焼 付）かぼちゃ きんぴらごぼう オクラとろろ 吸い物（もずく） フルーツ（洋梨缶）	米飯 牛肉と豆腐の卵とじ ビーフン 刻み大根の梅肉和え あおさ汁 フルーツ（すいか）
	１３日	１４日	１５日	１６日	１７日	１８日	１９日
朝	米飯 味噌汁(大根葉) ししゃも（ケア） ふりかけ（たまご） パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 厚焼き玉子 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 一食減塩いりこみそ	米飯 味噌汁(里芋) 大豆五目煮 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) 高菜オムレツ もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) いわしの梅煮 納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ 明太子 パック牛乳
昼	米飯 豚肉の青しそ炒め ﾁｸﾜとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め かっぱ漬 吸い物（はんぺん） 紅あずまの甘露煮	米飯 魚のポン酢煮 付）さつま芋（10ｇ） ﾁﾝｹﾞﾝ菜と豚肉の炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 味噌汁（えのき） フルーツ（りんご缶）	かつ丼 ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え たくあん漬（ケデ） 味噌汁（葉大根） ﾁｮｺﾚｰﾄﾑｰｽ（ｶｯﾌﾟ）	米飯 鶏肉のトマトソース煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのじゃこ炒め マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ（パイン缶）	米飯 豚肉のごま醤油煮 じゃが芋の金平 ほうれん草の塩昆布和 吸い物（かまぼこ） ｶｽﾀｰﾄﾞプリン（ｶｯﾌﾟ）	米飯 自身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 付）玉葱のソテー 白菜の煮物 かっぱ漬 豚汁	米飯 豚肉のおろしポン酢煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの高菜炒め ふきのお浸し 味噌汁(じゃが芋) ﾋﾟｰﾁｾﾞﾘｰ（ｶｯﾌﾟ）
夕	米飯 たらの煮付け 付）花人参 ナゲット ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ 赤だし汁（なめこ） バニラムース（ｶｯﾌﾟ）	米飯 エビカツ 付）玉葱のソテー 小松菜と薄揚げ煮 切干大根のカレー風味 吸い物（てまり麩） マンゴープリン	赤飯（新） 白身魚のｹﾁｬｯﾌﾟ煮 付）いんげん 具だくさん野菜の煮込 ツナマヨコーン 吸い物（茶そば） フルーツ（バナナ）	米飯 ブリの照り焼き 付）オクラ 白菜とﾁｸﾜの煮びたし ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ（粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ） 味噌汁（もやし） ﾌﾞﾄﾞｳｾﾞﾘｰ（ｶｯﾌﾟ）	五穀ご飯170ｇ さばの塩焼き 付)大根おろし さつま芋の甘煮 ひじきのサラダ 赤だし汁（豆腐） フルーツ（白桃缶）	米飯 デミハンバーグ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ 大根の洋風煮 ハム入りﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 吸い物（そうめん） 青梅ゼリー（ｶｯﾌﾟ）	麦ご飯170ｇ イワシの生姜煮 付）花人参 ｷｬﾍﾞﾂと薄揚げの煮 ﾁｰｽﾞ入り磯辺かまぼこ 中華コーンスープ フルーツ（りんご）ケ
	２０日	２１日	２２日	２３日	２４日	２５日	２６日
朝	米飯 味噌汁(ﾅｽ) しっとり卵の花 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(えのき) 塩鮭（朝） ふりかけ（たらこ） パック牛乳	米飯 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物2/3 一食たいみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(葉大根) さつま揚げの煮物 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) ｱｽﾊﾟﾗのｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 野菜入り厚揚げの煮物 切昆布大豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) 金平ごぼう 明太子 パック牛乳
昼	米飯 魚の香味焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ ピーマンのおかか煮 桜大根漬 芋ようかん	米飯 魚のレモン焼き 付）いんげん 肉団子の甘酢あん ほうれん草のﾂﾅﾏﾖ和え あおさ汁 ヨーグルトﾌﾞﾙ	米飯 豚肉の青しそ炒め なすの炒め煮 里芋サラダ 味噌汁（人参） フルーツ（バナナ）	親子丼 コールスロー 高菜漬（ケ・デ） 吸い物（かまぼこ） ｱｾﾛﾗｾﾞリー（ｶｯﾌﾟ）	豚肉といんげんのｿﾃｰ 里芋の鶏そぼろあん 青菜と昆布のお浸し オニオンスープ フルーツ（洋梨缶）	米飯 魚のごま焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 射込み高野の煮物 ﾎｳﾚﾝ草の塩昆布和え 味噌汁(さつま芋) 杏仁豆腐（ｶｯﾌﾟ）	麦ご飯170ｇ 白身魚の幽庵焼き 付）アスパラソテー けんちん煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 味噌汁（南瓜） フルーツ（オレンジ）
夕	米飯 鶏の西京焼き 付）いんげんのソテー 人参しりしり 豆とｺｰﾝのｵｰﾛﾗｿｰｽ和 味噌汁(白菜) 苺ムース（ｶｯﾌﾟ）	米飯 コロッケ 付）玉葱のソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾌﾞﾛｯｺﾘｰ洋蒸 生姜のおかか和え わかめスープ フルーツ（甘夏缶）	米飯 ブリの甘酢あんかけ 付）花人参 ｶﾘﾌﾗﾜｰの豆乳ｸﾘｰﾑ和え オクラと長芋の和え物 清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布） ﾘﾝｺﾞｾﾞﾘｰ（ｶｯﾌﾟ）	米飯 銀ひらすの酒粕焼き 付）花人参 青菜とﾋﾟｰﾏﾝの炒め ハム入りﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 清まし汁（えのき） フルーツ（黄桃缶）	五穀ご飯170ｇ 豚肉といんげんのｿﾃｰ 里芋の鶏そぼろあん 青菜と昆布のお浸し 付）かぼちゃ 小松菜と薄揚げの煮 オクラとろろ 味噌汁(人参) フルーチェ（いちご）	豆腐ハンバーグ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ ラタトゥイユ 切干大根のｶﾚｰ風味 吸い物（花麩） フルーツ（白桃缶）	麻婆茄子 春雨の五目炒め 3色豆のﾂﾅﾏﾖｻﾗﾀﾞ 中華スープ きなこプリン（ｶｯﾌﾟ）
	２７日	２８日	２９日	３０日	３１日		
朝	米飯 味噌汁(わかめ) スクランブルエッグ 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 塩さば（朝） ふりかけ（おかか） パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) 大豆五目煮 一食しそ昆布 パック牛乳	米飯 味噌汁(白菜) ほうれん草のｿﾃｰ 減塩ねりうめ パック牛乳	米飯 味噌汁（もやし） ひじき煮 ふりかけ（たらこ） 味付けのり パック牛乳		
昼	米飯 豚肉の味噌漬け焼き たくあん漬 白菜のごま和え 吸い物（もずく） 煮豆（白花豆）	季節のクリームパン オレンジデニッシュ 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ マカロニサラダ ミネストローネ フルーツ（バナナ）	米飯 魚の塩こうじ焼き 付）いんげん なすのひき肉あん もやしのごま和え かき玉汁 ゆずゼリー	米飯 魚のポン酢煮 付）花人参 アスパラとｲｶの炒め 角切りポテトサラダ 吸い物（かまぼこ） ｶｽﾀｰﾄﾞプリン（ｶｯﾌﾟ）	米飯 うなぎの蒲焼き 付）玉子焼き たくあん漬 おくらのおかか和 吸い物（豆腐） フルーツ（黄桃缶）		
夕	米飯 いわしの梅煮 付）花人参 茄子のソテー風 もやしの酢の物 味噌汁(えのき) バニラムース（ｶｯﾌﾟ）	米飯 牛肉の甘辛炒め さつま芋のそぼろ煮 みかんなます 吸い物（玉麩） 和梨ゼリー（ｶｯﾌﾟ	五穀ご飯170ｇ 肉じゃが 豆の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰと青菜のお浸し 味噌汁（そうめん） フルーツ（りんご缶）	米飯 ﾁｰｽﾞ入りﾁｷﾝｶﾂ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ 切昆布と揚げの煮物 生姜のおかか和え 味噌汁（ｻﾂﾏｲﾓ） フルーツ（甘夏缶）	鶏の西京焼き 付）玉葱のソテー さつまいもの甘煮 ｶﾆｶﾏと玉ねぎのｻﾗﾀﾞ 吸い物（茶そば） 水ようかん		

朝		朝	
昼		昼	
夕		夕	

メモ