２０２５年０８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
朝						米飯 味噌汁(かぼちゃ) アスパラのﾊﾑｿﾃｰ 納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(刻み揚げ) 塩鮭（朝） 明太子 パック牛乳
昼						赤飯（新） 豚肉と大根の煮物 じゃが芋のﾊﾞﾀｰ醤油炒 桜大根漬 吸い物（はんぺん） 青りんごゼリー（ｶｯﾌﾟ	米飯 豚肉のおろしポン酢煮 もやしのラー油炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(里芋) コーヒーゼリー
夕						米飯 魚の酒蒸し きんぴらごぼう 豆とｺｰﾝのｵｰﾛﾗｿｰｽ 味噌汁(巻き麩) フルーツ（白桃缶）	米飯 ぶりの照り焼き 付）花人参 茄子の吉野煮 もやしの酢の物 コンソメスープ フルーツ（オレンジ）
	３日	４日	５日	６日	７日	８日	９日
朝	米飯 味噌汁(おつゆ麩) ほうれん草のﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 目玉焼き ふりかけ（おかか） パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) しっとり卵の花 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(もやし) じゃが芋の金平 一食たいみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) ｵﾑﾚﾂ もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) 舞茸と豆腐のﾌﾝｸﾘ天 切昆布大豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(南瓜) 五目玉子焼 明太子 パック牛乳
昼	米飯 ぶりの甘酢あんかけ 付）もやしのソテー 豚バラ大根 しば漬け 味噌汁(玉葱) ヨーグルトﾌﾞﾙ	米飯 チキン南蛮 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ 里芋とつみれの煮物 ｼｬｷｼｬｷ野沢菜 味噌汁（人参） フルーツ（みかん缶）	薄皮コロッケパン（ケ 薄皮チョコﾊﾟﾝ（ケ ﾒﾛﾝﾊﾟﾝ（ケ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 枝豆のポタージュ ピーチゼリー	親子丼 たくあん漬 里芋サラダ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 煮豆（白花豆）	角切りポテトサラダ らっきょう漬 フルーチェ（ピーチ） ﾅｽとひき肉のｶﾚｰ	銀ヒラスの照り焼き 付）かぼちゃ ﾁﾝｹﾞﾝ菜とあげの煮 かっぱ漬 味噌汁（白菜） フルーツ（洋梨缶）	のっぺ煮 なすの鍋しぎ ｷｬﾍﾞﾂのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ 野菜たっぷりゼリー
夕	米飯 鶏つくねの煮物 ｾﾛﾘのごま金平 ﾁｰｽﾞ入り磯辺かまぼこ 中華コーンスープ ﾋﾟｰﾁｾﾞﾘｰ（ｶｯﾌﾟ）	米飯 いわしの山椒煮 付）いんげん 南瓜の含め煮 ｷｬﾍﾞﾂのマリネ 吸い物（豆腐） 苺ムース（ｶｯﾌﾟ）	米飯 牛肉と豆腐の卵とじ ビーフン 生姜のおかか和え 団子汁 芋ようかん	米飯 海老団子の中華あん 人参とﾜｶﾒの土佐煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え けんちん汁 ｱｾﾛﾗゼリー（ｶｯﾌﾟ）	米飯 鯖の塩焼き 付）花人参 さつまいものそぼろ煮 みかんなます かき玉汁 リンゴ缶	米飯 タラの煮物 付）オクラ しゅうまい 大根のﾊﾆｰﾋﾟｸﾙｽ 中華春雨スープ フルーツ（梨）
	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日	１５日	１６日
朝	米飯 味噌汁(大根葉) 鳴門煮 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(おつゆ麩) ひじき煮 ふりかけ（おかか） パック牛乳	米飯 味噌汁(えのき) 大豆五目煮 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(里芋) ブリの照り焼き 一食ﾅﾒﾗｶしそ昆布 パック牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) さつま揚げの煮物 納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(葉大根) 枝豆と豆腐のﾌﾝｸﾘ天 明太子 パック牛乳
昼	米飯 白身魚の和風揚げ煮 付）いんげん ｼﾞｬｶﾞ芋と昆布の煮物 桜大根漬 味噌汁（巻き麩） ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ（ｶｯﾌﾟ）	米飯 ﾁｷﾝｶﾂ（醤油） 付）玉葱のソテー 和風ビーフン煮 焼きなす 味噌汁（じゃがいも） マンゴーﾌﾟﾘﾝ（ｶｯﾌﾟ）	米飯 白身魚のピカタ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め べったら漬 ミネストローネ フルーツ（甘夏缶）	米飯 かつ丼 高菜漬 白菜のゆず和え 吸い物（かまぼこ） はちみつレモンｾﾞﾘｰ（	米飯 豚肉のソース煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｼﾗｽの炒 ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え わかめスープ メロンゼリー	米飯 赤魚の粕焼き 付）オクラ 射込み高野の煮物 いんげんのﾂﾅ和え 味噌汁(人参) ｶｽﾀｰﾄﾞプリン	米飯 鶏肉のトマトソース煮 ﾁﾝｹﾞﾝ菜と玉子の炒め ソフトなゴボウサラダ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) マスカットゼリー
夕	米飯 ﾁｷﾝステーキ 付）アスパラソテー ｷｬﾍﾞﾂのｺﾝｿﾒ煮 ツナマヨコーン 吸い物（はんぺん） ジョア（プレーン）	米飯 五穀ご飯170ｇ カレイの中華あんかけ 付）きのこのソテー マッシュポテト ｶﾆｶﾏと玉ねぎのｻﾗﾀﾞ 赤だし汁（あおさ） フルーツ（巨峰）	米飯 牛肉の甘辛煮 人参しりしり オクラとろろ 吸い物（茶そば） パインゼリー	米飯 イワシの生姜煮 きんぴらごぼう ハム入りﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 吸い物（てまり麩） 紅あずまの甘露煮	米飯 タラの野菜あんかけ みずくわいの中華炒め 豆とｺｰﾝのｵｰﾛﾗｿｰｽ和え 山菜汁 フルーツ（黄桃缶）	米飯 赤飯（新） デミグラスハンバーグ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ さつまいもの甘煮 紅芯大根のマリネ コンソメスープ フルーツ（パイン缶）	米飯 にしんの蒲焼き 付）花人参 マッシュポテト ｷｬﾍﾞﾂとあおさのﾅﾑﾙ 中華コーンスープ フルーツ（りんご）
	１７日	１８日	１９日	２０日	２１日	２２日	２３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(じゃがいも) ミニがんもの煮物 ふりかけ（鮭） パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 塩さば（朝） 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(南瓜) 細切り昆布の煮物 一食のり佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(白菜) 小松菜のﾂﾅｿﾃｰ もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) ソフトな金平ごぼう 切昆布大豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) 高菜オムレツ 明太子 パック牛乳
昼	米飯 豚肉のおろしポン酢煮 なすの炒め煮 ﾎｳﾚﾝ草のゆかり和え 吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） フルーツ（みかん缶）	米飯 カレイの煮付け 付）いんげん ゴーヤの味噌炒め オクラのなめ茸和え 中華スープ フルーツ（白桃缶）	米飯 鶏肉のタンドール焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆｶﾏあん ｷｬﾍﾞﾂの酢の物 味噌汁(とうふ) フルーツ（甘夏缶）	米飯 アジの西京焼き 付）ピーマンのソテー 白菜とﾁｸﾜの煮びたし 角切りポテトサラダ 吸い物（はんぺん） ｱｾﾛﾗゼリー（ｶｯﾌﾟ）	米飯 鶏肉の梅煮 付）花人参 ニラ玉炒め 青菜と昆布のお浸し 味噌汁（えのき） フルーツ（パイン缶）	バターロール 季節のクリームパン 魚のトマトソースかけ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 里芋サラダ パンプキンポタージュ 杏仁豆腐（ｶｯﾌﾟ）	米飯 あじ醤油麹焼き 付）アスパラソテー けんちん煮 山芋おろし あおさ汁 水ようかん
夕	米飯 白身魚のｶﾁｬｯﾌﾟ煮 付）キャベツのソテー ビーフン 3種豆のツナマヨサラダ 味噌汁(大根葉) 梨ゼリー（ｶｯﾌﾟ）	米飯 鶏の西京焼き 付）かぼちゃ 切干とﾍﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ煮 ﾏｽﾀｰﾄﾞ入りﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 吸い物（花麩） ヨーグルト	米飯 タラの煮物 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 南瓜の含め煮 ﾊﾑ入りﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 味噌汁（きざみあげ） 抹茶水ようかん	米飯 鶏つくねと大根の煮物 豆の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁（玉ねぎ） 金時豆	米飯 さばの味噌煮 付）いんげん ｷｬﾍﾞﾂの煮びたし ﾁｰｽﾞ入り磯辺かまぼこ 清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布） 青りんごぜりー	米飯 麻婆なす 付グリンピース しゅうまい もやしの酢の物 吸い物（花かまぼこ） フルーツ（みかん缶）	米飯 豆腐ハンバーグ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 切干とﾍﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ煮 ｷｬﾍﾞﾂのマリネ コンソメスープ フルーツ（梨）
	２４日	２５日	２６日	２７日	２８日	２９日	３０日
朝	米飯 味噌汁(もやし) 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(厚揚げ) 塩鮭（朝） ふりかけ（おかか） パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) 厚焼き玉子 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(おつゆふ) ししゃも（ケア） 一食減塩いりこみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(わかめ) ひじき煮 もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(大根) 舞茸と豆腐のﾌﾝｸﾘ天 納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(白菜) ほうれん草のソテー 明太子 パック牛乳
昼	五穀ご飯170ｇ チキン南蛮 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ れんこんの炒め煮 しば漬け わかめスープ はちみつレモンｾﾞﾘｰ（	高菜ライス 豚バラ大根 おくらのごま和え 味噌汁（人参） バニラムース（ｶｯﾌﾟ）	米飯 魚のパン粉焼き 付）ブロッコリー スパゲティー炒め ゴボウサラダ コンソメスープ フルーツ（洋梨缶）	米飯 鶏肉の味噌だれ 付）オクラ つぼ漬 レバニラ炒め 中華スープ ﾌﾞﾄﾞｳｾﾞﾘｰ（ｶｯﾌﾟ）	米飯 魚の幽庵焼き 付）花人参 南瓜の煮物 いんげんのごま和え 吸い物（かまぼこ） フルーツ（甘夏缶）	牛丼 べったら漬 コールスローサラダ 味噌汁(巻き麩) ﾋﾟｰﾁｾﾞﾘｰ（ｶｯﾌﾟ）	米飯 チキンカツ（ソース） 付）もやしのソテー ゴーヤチャンプルー ｼｬｷｼｬｷ野沢菜 味噌汁（じゃが芋） フルーツ（バナナ）
夕	米飯 いわしの梅煮 付）ピーマンのソテー きのこ入りひじき煮 みかんなます 吸い物（茶そば） ジョア（ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ）	米飯 銀ヒラスの酒粕焼き 付）花人参 さつま芋の甘煮 ｶﾆｶﾏと玉ねぎのｻﾗﾀﾞ 山菜汁 フルーツ（巨峰）	米飯 鶏の西京焼き 付）いんげんのソテー マッシュポテト ｷｬﾍﾞﾂとあおさのﾅﾑﾙ 味噌汁（大根） 野菜たっぷりゼリー	米飯 ぶりの甘酢あんかけ 付）絹さや 切干とﾍﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ煮 生姜のおかか和え レタススープ フルーチェ（いちご）	米飯 ポークチャップ ビーフン 3色豆のサラダ 味噌汁（白菜） ゆずゼリー	米飯 白身魚のフライ 付）アスパラソテー さつま芋のそぼろ煮 切干大根のﾊﾆｰﾋﾟｸﾙｽ 吸い物（てまり麩） フルーツ（パイン缶）	米飯 いわしの山椒煮 付）いんげん 切昆布と揚げの煮物 ｷｬﾍﾞﾂのマリネ わかめスープ オレンジｾﾞﾘｰ
	３１日						
朝	米飯 味噌汁(豆腐) ｵﾑﾚﾂ 鮭フレーク パック牛乳						
昼	米飯 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 白菜の煮物 かっぱ漬 味噌汁（しめじ） 白花豆						
夕	米飯 牛肉の甘辛煮 青菜とﾋﾟｰﾏﾝ炒め 吸い物（茶そば） ｱｾﾛﾗゼリー（ｶｯﾌﾟ）						

メモ