２０２４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	６日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁（もやし） きんぴらごぼう ふりかけ（たまご）	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 五目玉子焼 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁(白菜) 大豆五目煮 梅干し	米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) キャベツのコンソメ煮 もろみ	米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) アスパラのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 明太子	米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 塩さば（朝） 昆布佃煮
昼	赤飯　あおさ汁 豚肉のソース煮　フルーツ（甘夏缶） アスパラの炒め オクラのゆかり和え	米飯　もずく酢 魚の生姜煮　味噌汁(巻き麩) 付）南瓜　抹茶ババロア ﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	ハムサンド（ケア）　オニオンスープ メロンパン　フルーツ（バナナ） 季節のｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ(ケア) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え	米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのｶﾆﾏﾖ和え 魚のムニエル　中華スープ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　フルーツ（白桃缶） ﾋﾟｰﾝｽﾞのトマト煮	米飯　味噌汁(もやし) 親子丼　杏仁豆腐 オクラのなめ茸和え 高菜漬（ケアデイ	米飯　けんちん汁 天ぷら盛り合わせ　冷やしおしるこ（ｹｱ 冬瓜としんじょの煮物 かっぱ漬
夕	米飯　冷やっこ 魚の塩こうじ焼き　山菜汁 付）花人参　梅ゼリー ｲﾝｹﾞﾝとｺﾝﾆｬｸの炒煮	米飯　吸い物（ﾊﾅｶﾏﾎﾞｺ） 豚肉の野菜炒め　フルーツ（黄桃缶） なすの磯辺煮 青菜と昆布のお浸し	米飯　わらびのお浸し 魚の塩焼き　味噌汁(豆腐) 付)大根　メロンゼリー ひじき煮	ポークカレー 野菜サラダ らっきょう漬 ヨーグルト	米飯　コールスロー 魚の煮付　吸い物（茶そば） 付）花人参　フルーツ（パイン缶） ピーマンのシラス炒め	五穀ご飯170ｇ　味噌汁(大根葉) 鶏肉のおろし煮　フルーツ（みかん缶） ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め ｷｬﾍﾞﾂと春雨の酢の物
	７日	８日	９日	１０日	１１日	１２日	１３日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 小松菜のﾂﾅｿﾃｰ 切昆布大豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(油揚げ) いわしのかつお煮 ふりかけ（鮭）	米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁（巻き麩） さつま揚げの煮物 梅干し	米飯　パック牛乳 味噌汁(しめじ) ｷｬﾍﾞﾂのソテー 昆布佃煮	米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) スクランブルエッグ もろみ	米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) 鳴門煮 明太子
昼	米飯　桜大根漬 白身魚の和風揚げ煮　白菜のスープ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（りんご） 豚バラとｲﾝｹﾞﾝの炒め	米飯　味噌汁（里芋） 豚肉の青しそ炒め　ストロベリーババロア なすのひき肉あん ｼｬｷｼｬｷ野沢菜	米飯　ふきのお浸し 魚の照焼き　味噌汁(人参) 付）オクラ　フルーツ（黄桃缶） 切り干し大根煮	米飯　しそ昆布 牛肉と大根の煮物　わかめスープ 付）絹さや　いちごゼリー 揚げとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	米飯　ほうれん草の山吹和え 白身魚の幽庵焼き　味噌汁（かぼちゃ） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（バナナ） 里芋とイカの煮物	五穀ご飯170ｇ　ゴボウサラダ 鶏肉の塩こうじソテー　味噌汁（白菜） 付）玉葱のソテー　パインゼリー ﾁﾝｹﾞﾝ菜のしらす炒め	米飯　インゲンのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚のレモン焼き　味噌汁（じゃがいも） 付）もやしのソテー　フルーツ（甘夏缶） れんこんのおかか煮
夕	米飯　味噌汁(しめじ) 牛肉の塩だれ炒め　野菜たっぷりゼリー 野菜のひろうす 刺身こんにゃく	米飯　白菜の塩昆布和え 魚の味噌煮　吸い物（豆腐） 付）絹さや　フルーツ（甘夏缶） レバニラ炒め	麦ご飯170ｇ　柚子白菜 鶏肉の生姜焼き　中華春雨スープ 付）いんげんのソテー　フルーチェ（ピーチ） ブロッコリー炒め	米飯　もやしとｼﾗｽの酢の物 魚のごま焼き　吸い物（花麩） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　フルーツ（白桃缶） さつま芋の煮物	米飯　中華コーンスープ 豚肉といんげんのｿﾃｰ　金時豆 なすの炒め煮 山芋おろし	米飯　ゴボウサラダ 魚の味噌野菜あんかけ　味噌汁（白菜） 射込み高野の煮物 青菜と昆布のお浸し	米飯　あおさ汁 のっぺ煮　チョコババロア ゴーヤの味噌炒め もずく酢
	１４日	１５日	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) ししゃも（ケア） 納豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) 五目玉子焼 ふりかけ（おかか）	米飯　パック牛乳 味噌汁(じゃがいも) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁(里芋) 大豆五目煮 梅干し	米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 高菜オムレツ 昆布佃煮	米飯　パック牛乳 味噌汁(かぼちゃ) いわしの梅煮 明太子	米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ もろみ
昼	米飯　吸い物（はんぺん） 豚肉の柳川風　フルーツ（すいか） ﾁｸﾜとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め かっぱ漬	米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 魚の煮付　味噌汁（えのき） 付）さつま芋（10ｇ）　フルーツ（りんご缶） ﾁﾝｹﾞﾝ菜と豚肉の炒め	かつ丼 ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え 味噌汁（葉大根） バニラババロア	米飯　フルーツ（パイン缶） おにぎり(花むすび) 冷やしうどん梅風味 南瓜の煮物	米飯　吸い物（かまぼこ） 豚肉のごま醤油煮　かぼちゃババロア じゃが芋のﾊﾞﾀｰ醤油炒 ほうれん草の塩昆布和	米飯　かっぱ漬 魚のバター醤油焼き　豚汁 付）玉葱のソテー　フルーツ（みかん缶） 白菜の煮物	米飯　味噌汁(じゃが芋) 豚肉のおろしポン酢煮　メロンゼリー ｶﾘﾌﾗﾜｰの高菜炒め ｷｬﾍﾞﾂのおかか和
夕	米飯　白菜の辛子和え 魚の梅煮　赤だし汁（なめこ） 付）花人参　マスカットゼリー ｼﾞｬｶﾞｲﾓのｶﾚｰ風味炒め	赤飯　角切りポテトサラダ 豆腐ハンバーグ　吸い物（てまり麩） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　水ようかん アスパラの炒め	米飯　もやしとｶﾆｶﾏの酢の物 魚の塩こうじ焼き　吸い物（茶そば） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　フルーツ（バナナ） 冬瓜と海老の煮物	米飯　コンソメスープ 鶏肉のトマトソース煮　ぶどうゼリー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのじゃこ炒め マカロニサラダ	五穀ご飯170ｇ　高菜漬 魚の塩焼き　赤だし汁（豆腐） 付)大根おろし　フルーツ（白桃缶） ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め	米飯　たくあん漬 チキンソテー　吸い物（そうめん） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　梅ゼリー なすの磯辺煮	麦ご飯170ｇ　中華コーンスープ 魚のきのこあんかけ　フルーツ（りんご） ゴーヤチャンプルー つぼ漬
	２１日	２２日	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) 厚焼き玉子 切昆布大豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) 塩さば（朝） ふりかけ（たらこ）	米飯　パック牛乳 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 細切り昆布の煮物 鮭フレーク	米飯　パック牛乳 味噌汁(葉大根) さつま揚げの煮物 梅干し	米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) ｱｽﾊﾟﾗのｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ 昆布佃煮	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) 野菜入り厚揚げの煮物 もろみ	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) きんぴらごぼう 明太子
昼	米飯　桜大根漬 魚の香味焼き　吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　フルーツ（オレンジ） ピーマンのおかか煮	米飯　コールスロー 鶏肉のタンドール焼き　わかめスープ 付）オクラ　フルーツヨーグルト ひじき煮	おにぎり（おかか） 冷やし中華 なすの炒め煮 フルーツ（バナナ）	米飯　ところてん うなぎの蒲焼き　吸い物（かまぼこ） 付）玉子焼き・オクラ　フルーツ（黄桃缶） 小松菜と天ぷらの煮	米飯　オニオンスープ 豚肉といんげんのｿﾃｰ　フルーツ（洋梨缶） 野菜のひろうす 青菜と昆布のお浸し	米飯　ﾎｳﾚﾝ草の塩昆布和え 魚のごま焼き　味噌汁(さつま芋) 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　野菜たっぷりゼリー 射込み高野の煮物	麦ご飯170ｇ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 白身魚の幽庵焼き　味噌汁（南瓜） 付）アスパラソテー　フルーツ（すいか） けんちん煮
夕	米飯　味噌汁(白菜) 豚肉の生姜焼き　黒ゴマプリン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め ふきのお浸し	米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのツナﾏﾖ和え 魚のレモン焼き　あおさ汁 付）いんげん　フルーツ（甘夏缶） チキンボールの酢豚風	米飯　ｼｬｷｼｬｷ野沢菜 魚のムニエル　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布） 付）ﾋﾟｰﾏﾝのソテー　抹茶ババロア 大根の磯辺煮	米飯　山芋おろし うなぎの蒲焼き　コンソメスープ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　コーヒーゼリー れんこんの炒め煮（ｹｱ	五穀ご飯170ｇ　ゴボウサラダ 魚の煮付　味噌汁(人参) 付）かぼちゃ　フルーチェ（いちご） ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め	米飯　もずく酢 鶏肉の照り煮　吸い物（花麩） 付）オクラ　フルーツ（白桃缶） もやしのラー油炒め	米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え 和風ハンバーグ　中華スープ 付）玉葱のソテー　抹茶水ようかん 切り干し大根煮
	２８日	２９日	３０日	３１日			
朝	米飯　パック牛乳 味噌汁(わかめ) スクランブルエッグ 納豆	米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) 塩鮭（朝） ふりかけ（おかか）	米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 大豆五目煮 もろみ	米飯　パック牛乳 味噌汁(白菜) チンゲン菜のｿﾃｰ 鮭フレーク			
昼	米飯　吸い物（はんぺん） 豚肉の味噌漬け焼き　煮豆（白花豆） かっぱ漬 白菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	玉子サンド　ミネストローネ オレンジデニッシュ　フルーツ（バナナ） あんぱん マカロニサラダ	米飯　しそ昆布 鶏肉の照焼き　かき玉汁 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（りんご缶） 冬瓜と海老の煮物	米飯　角切りポテトサラダ 魚のポン酢煮　吸い物（かまぼこ） 付）花人参　黒ゴマプリン アスパラとｲｶの炒め			
夕	米飯　冷やっこ 魚のごま醤油煮　味噌汁(えのき) 付）花人参　キャラメルプリン ジャーマンポテト	米飯　吸い物（玉麩） 肉じゃが　マスカットゼリー もやしのｶﾚｰ風味炒め ｷｬﾍﾞﾂの酢の物	五穀ご飯170ｇ　もやしのごま和え 魚の塩こうじ焼き　吸い物（そうめん） 付）いんげん　野菜たっぷりゼリー なすのひき肉あん	米飯　味噌汁(かぼちゃ) 牛肉のねぎ塩焼き　フルーツ（甘夏缶） 里芋サラダ かっぱ漬			

メモ