

2026年 4・5月献立表

スマイルショートステイ

	日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日付							1日		2日		3日		4日	
朝食							ご飯 ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)		ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ		ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)		ご飯 里芋のそぼろあん 牛乳 梅びしお 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	
昼食							ご飯 鰯の煮付け オクラの梅和え 味噌汁		ご飯 白身魚のフライ フキの煮物 すまし汁		ご飯(小) ジャージャー麺 フルーツ(黄桃) 中華スープ		ご飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのソテー コンソメスープ	
夕食							ご飯 焼肉炒め 南瓜の煮物 大根のキムチ和え		ご飯 豚肉の柳川煮 茄子の味噌炒め 菜の花の和え物		ご飯 鯖の塩焼き たけのこの煮物 和風サラダ		ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め ピーマンの煮物 もやしのナムル	
栄養価							エネルギー:1514 脂質:48.5	エネルギー:1514 食塩相当量:8.7	エネルギー:1700 脂質:64.8	エネルギー:1700 食塩相当量:8	エネルギー:1534 脂質:42.9	エネルギー:1534 食塩相当量:9.2	エネルギー:1633 脂質:64.6	エネルギー:1633 食塩相当量:8.5
日付	5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日	
朝食	ご飯 五目豆煮 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)		ご飯 さつまいもの甘煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)		ご飯 卵サラダ 牛乳 梅びしお コーンスープ		ご飯 豆サラダ 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)		ご飯 がんと煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)		ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)		ご飯 オムレツ 牛乳 梅びしお コンソメスープ	
昼食	ご飯 鯖のレモン蒸し 大根の金平 いんげんのピーナッツ和え ヨーグルト		ご飯 豚肉とじゃがいもの炒め物 野菜田楽 すまし汁		豆としらすの混ぜご飯 鯖の照り焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁		ご飯 回鍋肉 中華サラダ 春雨スープ		ご飯(小) きつねうどん ひじきの煮物 フルーツ(みかん缶)		ご飯 カレイの粕漬焼き 茄子の生姜和え 味噌汁		ご飯 クリームコロッケ コーンスローサラダ オニオンスープ	
夕食	牛丼 大根の金平 いんげんのピーナッツ和え ヨーグルト		ご飯 鯖のピカタ ほうれん草のソテー カリフラワーのマリネ		ご飯 鶏団子の鍋風煮込み 人参しりしり 丁字麩の酢味噌和え		ご飯 白身魚の山椒焼き 里芋の煮物 ブロッコリーのドレ和え		ご飯 牛肉と厚揚げの味噌煮 もやしとニラの炒め物 海藻サラダ		ご飯 豚肉のカレー炒め きのこツナソテー ハリハリ漬		ご飯 鯖の梅かつお焼き 高野豆腐の煮物 青梗菜のマヨ和え	
栄養価	エネルギー:1711 脂質:65.3	エネルギー:1711 食塩相当量:9.1	エネルギー:1586 脂質:60.2	エネルギー:1586 食塩相当量:8.3	エネルギー:1516 脂質:43	エネルギー:1516 食塩相当量:8.4	エネルギー:1556 脂質:53.6	エネルギー:1556 食塩相当量:8.2	エネルギー:1502 脂質:52.3	エネルギー:1502 食塩相当量:9.6	エネルギー:1517 脂質:50.9	エネルギー:1517 食塩相当量:7.5	エネルギー:1448 脂質:48.2	エネルギー:1448 食塩相当量:9.2
日付	12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日	
朝食	ご飯 卵焼き 牛乳 ふりかけ 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)		ご飯 金時豆煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)		ご飯 厚揚げの煮物 牛乳 梅びしお 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)		ご飯 ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)		ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ		ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)		ご飯 里芋のそぼろあん 牛乳 梅びしお 味噌汁(朝食)	
昼食	ご飯 赤魚の煮付け はんぺんの青のり炒め のっぺい汁		ご飯 選択①鶏肉のピリ辛炒め 選択②ホキの塩麹焼き 白菜のなめたけ和え わかめスープ		ご飯 鯖の野菜あんかけ 棒棒鶏 中華スープ		ご飯 筑前煮 小松菜の煮浸し 味噌汁		ご飯 鯖の生姜煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁		チキンカレーライス いんげんのマヨ和え コンソメスープ 杏仁フルーツ		ご飯(小) 山菜そば ほうれん草の卵炒め フルーツ(黄桃)	
夕食	ご飯 ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 フルーツ(ミックス)		ご飯 肉豆腐 野菜炒め 春雨のドレ和え		ご飯 千草焼き ジャーマンポテト オクラの和え物		ご飯 鰯のねぎ味噌焼き 焼き麩の卵とじ 和風サラダ		ご飯 牛肉のオイスター炒め ツナじゃが 白菜の和え物		ご飯 豚肉のニラ炒め 人参の金平 きゅうりとカニの酢の物		ご飯 白身魚の照り焼き 茄子とさつま揚げの煮物 キャベツとしらすの和え物	
栄養価	エネルギー:1581 脂質:56.5	エネルギー:1581 食塩相当量:9	エネルギー:1555/1442 脂質:45.1/34.8	エネルギー:1555/1442 食塩相当量:6.9/7.5	エネルギー:1275 脂質:25.1	エネルギー:1275 食塩相当量:11.3	エネルギー:1344 脂質:29.6	エネルギー:1344 食塩相当量:9.4	エネルギー:1667 脂質:60.1	エネルギー:1667 食塩相当量:10.2	エネルギー:1685 脂質:67.6	エネルギー:1685 食塩相当量:10.9	エネルギー:1275 脂質:15.3	エネルギー:1275 食塩相当量:9.3
日付	19日		20日		21日		22日		23日		24日		25日	
朝食	ご飯 五目豆煮 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)		ご飯 さつまいもの甘煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)		ご飯 卵サラダ 牛乳 梅びしお コーンスープ		ご飯 豆サラダ 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)		ご飯 がんと煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)		ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)		ご飯 オムレツ 牛乳 梅びしお コンソメスープ	
昼食	ご飯 鶏肉の洋風煮込み 南瓜サラダ コンソメスープ		ご飯 鯖の味噌焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁		ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 切干大根の煮物 味噌汁		梅じそわかめご飯 ぶりの煮付け 長芋の白煮 かき玉汁		ご飯 麻婆茄子 ほうれん草の胡麻和え すまし汁		ご飯(小) 焼きそば 海老シュウマイ フルーツ(パイ)		鯖の香草焼き もやしの炒め物 味噌汁	
夕食	ご飯 肉団子と大根の甘辛煮 もやしのソテー 枝豆の和風サラダ		ご飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーとベーコンのソテー 春雨サラダ		ご飯 鯖のバジル焼き 小松菜の煮浸し 茄子の和風和え		ご飯 鶏肉と大根のクリーム煮 焼きビーフン マカロニサラダ		ご飯 白身魚の照り焼き さつまいもの甘煮 ブロッコリーの和え物		ご飯 牛すき焼き煮 大根のソテー カリフラワーの梅和え		ご飯 豚肉と白菜の炒め物 きのこ青菜のソテー いんげんの白和え	
栄養価	エネルギー:1520 脂質:47.8	エネルギー:1520 食塩相当量:9.4	エネルギー:1619 脂質:64.4	エネルギー:1619 食塩相当量:10.5	エネルギー:1607 脂質:60.1	エネルギー:1607 食塩相当量:7.6	エネルギー:1701 脂質:62.5	エネルギー:1701 食塩相当量:8.6	エネルギー:1381 脂質:32.7	エネルギー:1381 食塩相当量:8.2	エネルギー:1516 脂質:52.3	エネルギー:1516 食塩相当量:6.7	エネルギー:1439 脂質:52.4	エネルギー:1439 食塩相当量:8

2026年 4・5月献立表

	日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日付	26日		27日		28日		29日		30日		5月1日		2日	
朝食	ご飯 卵焼き 牛乳 ふりかけ 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 金時豆煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 厚揚げの煮物 牛乳 梅びしお 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 かぼちゃサラダ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 里芋のそぼろあん 牛乳 梅びしお コンソメスープ							
昼食	ご飯 メンチカツ 大根とツナのサラダ コンソメスープ	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 卵の花煮 すまし汁	ご飯 和風おろしハンバーグ オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 白身魚の中華あんかけ グリーンサラダ かに玉スープ	ご飯 親子煮 ピーマンとハムの炒め物 味噌汁	ご飯 鮭の煮付け 菜の花のマヨ和え すまし汁	ご飯 鮭のフライ カリフラワーのマリネ コンソメスープ							
夕食	ご飯 鱈の梅煮 ほうれん草とコーンのソテー キャベツとあげの和え物	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 冬瓜の煮物 きゅうりとカニの酢の物	ご飯 牛肉ときのこの炒め煮 春雨とハムのソテー フルーツ(みかん缶)	ご飯 豚肉の塩だれ炒め さつまいものレモン煮 青梗菜の和え物	ご飯 赤魚の照り焼き 白菜の煮浸し きゅうりのなめたけ和え	ご飯 牛肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮物 白菜のゆかり和え	ご飯 豚肉のポトフ イタリアンスパゲティ もやしのサラダ							
栄養価	エネルギー:1362 脂質:33.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1455 脂質:32.1 食塩相当量:8.2	エネルギー:1508 脂質:53.3 食塩相当量:7.6	エネルギー:1500 脂質:46.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1458 脂質:38.5 食塩相当量:7.5	エネルギー:1506 脂質:51.9 食塩相当量:8	エネルギー:1735 脂質:67 食塩相当量:7.8							
日付	3日		4日		5日		6日		7日		8日		9日	
朝食	ご飯 五目豆煮 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 さつまいもの甘煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 オムレツ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	ご飯 豆サラダ 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 がんもの煮物 牛乳 ふりかけ 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 卵サラダ 牛乳 梅びしお コンソメスープ							
昼食	ご飯(小) かき玉うどん 南瓜の金平 フルーツ(黄桃)	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ コンソメスープ	チキンライス ハンバーグ フルーツ(ミックス) オニオンスープ	ご飯 豚肉と大根の煮物 キャベツとしらすの甘酢和え すまし汁	ご飯 白身魚の香味ソース焼き いんげんのナムル わかめスープ	ご飯 豆腐のきのこあんかけ いんげんの胡麻和え 味噌汁	ドライカレー ブロッコリーのサウザンサラダ ヨーグルト 卵スープ							
夕食	ご飯 赤魚の照り焼き フキの煮物 茄子の生姜和え	ご飯 豚肉の甘辛炒め 冬瓜の薄くず煮 ひじきの白和え	ご飯 鱈の煮付け たけのこの煮物 きゅうりの和え物	ご飯 鱈のムニエル カリフラワーのコンソメ煮 キャロットラペ	ご飯 筑前煮 切干大根の炒め物 オクラの梅和え	ご飯 ぶりの照り焼き 長芋の白煮 白菜の塩昆布和え	ご飯 牛肉の山椒煮 大根とツナの炒め物 もやしのドレ和え							
栄養価	エネルギー:1273 脂質:22.3 食塩相当量:8.6	エネルギー:1475 脂質:54.4 食塩相当量:7.7	エネルギー:1477 脂質:39.9 食塩相当量:8.5	エネルギー:1548 脂質:55.2 食塩相当量:7.6	エネルギー:1272 脂質:28.3 食塩相当量:7.2	エネルギー:1354 脂質:33.5 食塩相当量:7.8	エネルギー:1745 脂質:72.3 食塩相当量:7.7							
日付	10日		11日		12日		13日		14日		15日		16日	
朝食	ご飯 卵焼き 牛乳 ふりかけ 味噌汁(里芋、油あげ、ねぎ)	ご飯 金時豆煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 厚揚げの煮物 牛乳 梅びしお 味噌汁(かぼちゃ、油あげ、わかめ)	ご飯 ひじき煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁(豆腐、焼き麩、わかめ)	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ	ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁(わかめ、油あげ、ねぎ)	ご飯 里芋のそぼろあん 牛乳 ふりかけ コンソメスープ							
昼食	五目ちらし 鱈の塩焼き フルーツ(パイナップル) すまし汁	ご飯 チキンカツ カリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 選択①肉団子のデミグラス煮込み 選択②カレーの煮付け 白菜のマヨ和え 味噌汁	ご飯 赤魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	ご飯 鮭の中華あんかけ オクラの和え物 中華スープ	ご飯 鶏団子とフキの煮物 人参の金平 味噌汁	ご飯 カレーの煮付け ほうれん草と舞茸の胡麻和え 味噌汁							
夕食	ご飯 豚肉の甘酢炒め 茄子の煮物 きのこサラダ	ご飯 白身魚の梅煮 卵の花炒め 山吹和え	ご飯 鶏肉のチリソース炒め 冬瓜のカニあんかけ 春雨の中華和え	ご飯 肉豆腐 キャベツの炒め物 ハリハリ漬け	ご飯 ツナのカラフルオムレツ 白菜のクリーム煮 茄子のポン酢和え	ご飯 豚肉の塩レモン炒め ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ	ご飯 チャブチェ じゃが芋のカレー煮 きゅうりの酢の物							
栄養価	エネルギー:1582 脂質:58 食塩相当量:8.3	エネルギー:1516 脂質:33.8 食塩相当量:8.9	エネルギー:1441/1399 脂質:41.5/37.1 食塩相当量:8.5/8.0	エネルギー:1421 脂質:37.9 食塩相当量:8.2	エネルギー:1449 脂質:40.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1687 脂質:69.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1503 脂質:41.9 食塩相当量:8.1							