

2026年 6・7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		5日		6日		7日				
朝食	ご飯 さつま芋の甘煮* 牛乳 のり佃煮 味噌汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンの炒め物 味噌汁	ご飯 卵サラダ 牛乳 梅びしお コーンスープ	ご飯 鰹フライ カリフラワーのソテー 卵スープ	ご飯 豆腐(小) 牛肉おろしうどん 人参の胡麻マヨ炒め ヨーグルト	ご飯 がんもの煮物* 牛乳 ふりかけ 味噌汁	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁	ご飯 鶏肉と大根のどて煮 きゅうりともずくの酢の物 すまし汁	朝食	ご飯 さつま芋の甘煮* 牛乳 のり佃煮 味噌汁	朝食	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁	朝食	ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁	朝食	ご飯 オムレツ 牛乳 梅びしお コーンスープ	
昼食	ご飯 鶏肉のガーリック炒め 冬瓜のカニあんかけ 長芋のわさび漬け	ご飯 鶏肉と豆腐のうま煮 茄子とさつま揚げの煮物 青梗菜の和え物	ご飯 鶏肉と白菜の炒め物 豚肉と白菜の炒め物 里芋の味噌煮 春雨スープ	ご飯 ひじき煮* 牛乳 のり佃煮 味噌汁	ご飯 鶏肉と白菜の炒め物 豚肉と白菜の炒め物 里芋の味噌煮 春雨スープ	ご飯 いなり寿司 鰹の照り焼き フルーツ(みかん缶) 赤だしの味噌汁	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ カリフラワーのそぼろ煮 味噌汁	ご飯 牛肉の山椒煮 南瓜の煮物 味噌汁	夕食	ご飯 赤魚の煮付け 大根の海老あんかけ 青じそサラダ	ご飯 ホキの塩焼き じゃがいもの煮物 いんげんの白和え	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 もやしとツナの炒め物 胡麻ドレサラダ	ご飯 鯖の梅煮 茄子の生姜和え 海藻サラダ	ご飯 ハンバーグ ピーマンと竹輪の甘辛炒め 大豆サラダ	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 糸昆布の煮物 オクラのとろろ和え	朝食	ご飯 里芋のそぼろあん* 牛乳 梅びしお 味噌汁
栄養価	エネルギー:1652 脂質:54.3	エネルギー:1652 脂質:54.3	エネルギー:1609 脂質:59.2	エネルギー:1609 脂質:59.2	エネルギー:1681 脂質:63.9	エネルギー:1681 脂質:63.9	エネルギー:1478 脂質:55.8	エネルギー:1478 脂質:55.8	エネルギー:1467 脂質:41.1	エネルギー:1467 脂質:41.1	エネルギー:1523 脂質:55.1	エネルギー:1523 脂質:55.1	エネルギー:1523 脂質:55.1	エネルギー:1523 脂質:55.1			
日付	7日		8日		9日		10日		11日		12日		13日				
朝食	ご飯 卵焼き 牛乳 ふりかけ 味噌汁	ご飯 金時豆煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物* 牛乳 梅びしお 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物* 牛乳 梅びしお 味噌汁	ご飯 ひじき煮* 牛乳 のり佃煮 味噌汁	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ			
昼食	ご飯 チキン南蛮 春雨サラダ わかめスープ	カレーピラフ グリーンサラダ フルーツ(バナナ) トマトスープ	ご飯 鮭のマヨ焼き フルーツの卵炒め 味噌汁	ご飯 鮭のマヨ焼き フルーツの卵炒め 味噌汁	ご飯 豚肉と白菜の炒め物 里芋の味噌煮 春雨スープ	ご飯 いなり寿司 鰹の照り焼き フルーツ(みかん缶) 赤だしの味噌汁	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ			
夕食	ご飯 赤魚の煮付け 大根の海老あんかけ 青じそサラダ	ご飯 ホキの塩焼き じゃがいもの煮物 いんげんの白和え	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 もやしとツナの炒め物 胡麻ドレサラダ	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 もやしとツナの炒め物 胡麻ドレサラダ	ご飯 鯖の梅煮 茄子の生姜和え 海藻サラダ	ご飯 ハンバーグ ピーマンと竹輪の甘辛炒め 大豆サラダ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ			
栄養価	エネルギー:1435 脂質:42.3	エネルギー:1365 脂質:21.3	エネルギー:1422 脂質:43	エネルギー:1422 脂質:43	エネルギー:1531 脂質:53.3	エネルギー:1531 脂質:53.3	エネルギー:1654 脂質:62.5	エネルギー:1654 脂質:62.5	エネルギー:1410 脂質:36.4	エネルギー:1410 脂質:36.4	エネルギー:1415 脂質:40.9	エネルギー:1415 脂質:40.9	エネルギー:1415 脂質:40.9	エネルギー:1415 脂質:40.9			
日付	14日		15日		16日		17日		18日		19日		20日				
朝食	ご飯 五目豆煮* 牛乳 ふりかけ 味噌汁	ご飯 さつま芋の甘煮* 牛乳 のり佃煮 味噌汁	ご飯 卵サラダ 牛乳 梅びしお コーンスープ	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	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ				
昼食	ご飯 鮭のクリーム煮 いんげんのピーナッツ和え きのこスープ	ご飯 豚じゃが 菜の花の胡麻和え 味噌汁	ご飯 カレーの煮付け ブロックリーのドレ和え 味噌汁	ご飯 カレーの煮付け ブロックリーのドレ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 白身魚のバジル焼き 大根とツナのサラダ コンソメスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ				
夕食	ご飯 鶏肉のチリソース炒め ジャーマンポテト フレンチサラダ	ご飯 鯖の西京焼き 茄子のそぼろ煮 きゅうりの梅和え	ご飯 焼肉炒め(鶏肉) 長芋の白煮 春雨の酢の物	ご飯 焼肉炒め(鶏肉) 長芋の白煮 春雨の酢の物	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花炒め きゅうりのなめたけ和え	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ				
栄養価	エネルギー:1350 脂質:32.2	エネルギー:1522 脂質:41.6	エネルギー:1508 脂質:42.7	エネルギー:1508 脂質:42.7	エネルギー:1583/1521 脂質:56.9/52.4	エネルギー:1583/1521 脂質:56.9/52.4	エネルギー:1552 脂質:43.5	エネルギー:1552 脂質:43.5	エネルギー:1416 脂質:38.2	エネルギー:1416 脂質:38.2	エネルギー:1689 脂質:64.1	エネルギー:1689 脂質:64.1	エネルギー:1689 脂質:64.1	エネルギー:1689 脂質:64.1			
日付	21日		22日		23日		24日		25日		26日		27日				
朝食	ご飯 卵焼き 牛乳 ふりかけ 味噌汁	ご飯 金時豆煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物* 牛乳 梅びしお 味噌汁	ご飯 厚揚げの煮物* 牛乳 梅びしお 味噌汁	ご飯 ひじき煮* 牛乳 のり佃煮 味噌汁	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ				
昼食	ちらし寿司 鯖の塩焼き 冬瓜の柚子煮 すまし汁	中華丼 春雨の中華和え ヨーグルト かに玉スープ	ご飯 ビーフシチュー コールスローサラダ フルーツ(ミックス)	ご飯 ビーフシチュー コールスローサラダ フルーツ(ミックス)	ご飯(小) 醤油ラーメン シュウマイ きゅうりの酢の物	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ				
夕食	ご飯 鶏肉のピカタ 小松菜とコーンのソテー 白菜の辛子和え	ご飯 鯖の照り焼き 大根の煮物 オクラの和え物	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 里芋のかにかんかけ ブロックリーの胡麻和え	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 里芋のかにかんかけ ブロックリーの胡麻和え	ご飯 肉豆腐 茄子とベーコンのソテー トトとレタスのサラダ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ	朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コーンスープ				
栄養価	エネルギー:1513 脂質:49.8	エネルギー:1516 脂質:36.3	エネルギー:1490 脂質:44.8	エネルギー:1490 脂質:44.8	エネルギー:1464 脂質:40.6	エネルギー:1464 脂質:40.6	エネルギー:1657 脂質:62.9	エネルギー:1657 脂質:62.9	エネルギー:1470 脂質:40.4	エネルギー:1470 脂質:40.4	エネルギー:1447 脂質:36.5	エネルギー:1447 脂質:36.5	エネルギー:1447 脂質:36.5	エネルギー:1447 脂質:36.5			

2026年 6・7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	28日		29日		30日		7月1日		2日		3日		4日	
朝食	ご飯 五目豆煮* 牛乳 ふりかけ 味噌汁		ご飯 さつま芋の甘煮* 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 卵サラダ 牛乳 梅びしお コンソメスープ		ご飯 ロールキャベツ* 牛乳 のり佃煮 コンソメスープ		ご飯 三色いなり 牛乳 ふりかけ 味噌汁		ご飯 五目豆煮* 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 かこの重ね蒸し 牛乳 梅びしお 味噌汁	
昼食	ご飯 ツナのカラフルオムレツ ほうれん草ときのこのソテー コンソメスープ		ご飯 鰹の中華あんかけ ブロッコリーとささみの中華和え 中華スープ		ご飯 鶏肉の南部焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁		ご飯 赤魚の煮付け オクラの胡麻和え 味噌汁		ご飯 天ぷら盛り合わせ フルーツ(みかん) 赤だしの味噌汁		ご飯(小) 冷やし中華 海老シュウマイ 杏仁フルーツ		ご飯 鶏肉と大豆のカレー煮 いんげんのマヨ和え コンソメスープ	
夕食	ご飯 牛肉と茄子の味噌炒め がんと野菜の炊き合わせ フルーツ(みかん)		ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き ツナじゃが きゅうりの和え物		ご飯 ホキの味噌煮 ピーマンとしらすの炒め物 キャベツの粒マスタード和え		ご飯 牛肉のレモンソース炒め 里芋の煮物 白菜のゆかり和え		ご飯 豚肉のバジルトマト煮 ほうれん草のソテー カリフラワーのサラダ		ご飯 鰹の塩焼き 茄子のおかか煮 キャベツのドレ和え		ご飯 ゴーヤチャンプルー 人参しりしり きゅうりともずくの酢の物	
栄養価	エネルギー:1443 脂質:49.2	タンパク:49.4 食塩相当量:6.5	エネルギー:1484 脂質:41.6	タンパク:54.5 食塩相当量:5.9	エネルギー:1584 脂質:54.9	タンパク:65.4 食塩相当量:7	エネルギー:1497 脂質:46	タンパク:52.6 食塩相当量:6	エネルギー:1515 脂質:56.6	タンパク:49.4 食塩相当量:6.6	エネルギー:1463 脂質:36.6	タンパク:58 食塩相当量:6.8	エネルギー:1415 脂質:44.3	タンパク:53.7 食塩相当量:6.7
日付	5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日	
朝食	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		ご飯 さつま芋の甘煮* 牛乳 梅びしお 味噌汁		ご飯 厚揚げの煮物* 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 南瓜サラダ* 牛乳 ふりかけ コンソメスープ		ご飯 かたと錦糸卵のしんじょう 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 豆サラダ* 牛乳 梅びしお 味噌汁	
昼食	ご飯 白身魚の照り焼き 長芋の梅和え 味噌汁		ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め フキの煮物 きのこ汁		ご飯(小) セタそうめん ハンバーグ フルーツ(パイン)		ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 野菜炒め とろろ昆布汁		ご飯 ひじきご飯 鰹の塩麹焼き 和風サラダ 味噌汁		ご飯 鰹の南蛮漬け たけのこの煮物 すまし汁		ご飯 肉じゃがコロッケ 冬瓜の海老あんかけ 味噌汁	
夕食	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ピーマンの肉味噌炒め 大根の塩昆布和え		ご飯 鮭のバターポン酢焼き 夏野菜のトマト煮 ミモザサラダ		ご飯 親子煮 もやしの炒め物 白菜の即席漬け		ご飯 ぶりの味噌焼き 小松菜の煮浸し ポテトサラダ		ご飯 牛肉の梅煮 茄子の味噌炒め なめたけおろし		ご飯 豚肉の冷しゃぶ きのこのねぎ塩炒め 春雨サラダ		ご飯 カレーの煮付け 南瓜のいとこ煮 ハリハリ漬け	
栄養価	エネルギー:1493 脂質:51.4	タンパク:50.8 食塩相当量:6.8	エネルギー:1552 脂質:59.9	タンパク:58.3 食塩相当量:6.5	エネルギー:1419 脂質:29.5	タンパク:49.2 食塩相当量:7.9	エネルギー:1453 脂質:49	タンパク:54.5 食塩相当量:6.7	エネルギー:1600 脂質:55.1	タンパク:53.8 食塩相当量:7.5	エネルギー:1616 脂質:61.3	タンパク:59.1 食塩相当量:6.4	エネルギー:1475 脂質:35.4	タンパク:52.9 食塩相当量:6.6
日付	12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日	
朝食	ご飯 がんと煮物* 牛乳 ふりかけ 味噌汁		ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 オムレツ 牛乳 梅びしお コンソメスープ*		ご飯 大豆ボールの照り焼き 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 野菜しんじょう 牛乳 ふりかけ 味噌汁		ご飯 さつま芋のレモン煮* 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 肉詰めいなり 牛乳 梅びしお 味噌汁	
昼食	梅じそわかめご飯 鰹の粕漬け焼き ブロッコリーとハムのサラダ すまし汁		ご飯 千草焼き 白和え 味噌汁		ご飯 白身魚の中華蒸し 棒棒鶏 胡麻豆乳スープ		ご飯 夏野菜カレー ゴーヤの卵炒め サウザンサラダ ヨーグルト		ご飯 鰹の生姜煮 ほうれん草とめじの和え物 味噌汁		ご飯 選択①白身魚のフライ 選択②チキンカツ きゅうりの酢の物 コンソメスープ		ご飯(小) 冷やしとろろそば 高野豆腐の煮物 フルーツ(黄桃)	
夕食	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 焼きビーフン キャベツのピーナッツ和え		ご飯 牛肉とトマトの甘辛煮 レタスともずくの炒め物 もやしの和風マヨ和え		ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト ミックスピーマンのマリネ		ご飯 赤魚の照り焼き 厚揚げの味噌煮 白菜の辛子和え		ご飯 焼肉炒め 長芋の白煮 春雨サラダ		ご飯 豚肉の塩だれ炒め 南瓜の煮物 オクラのゆかり和え		ご飯 ホキの味噌焼き 里芋の煮物 枝豆の和風サラダ	
栄養価	エネルギー:1410 脂質:40.4	タンパク:61.4 食塩相当量:7.6	エネルギー:1464 脂質:52.4	タンパク:50.8 食塩相当量:6.6	エネルギー:1575 脂質:56	タンパク:59.9 食塩相当量:6	エネルギー:1476 脂質:42.9	タンパク:57.9 食塩相当量:7.2	エネルギー:1656 脂質:66.9	タンパク:53.1 食塩相当量:6.7	エネルギー:1591/1544 脂質:54.5/49.6	タンパク:44.4/46.1 食塩相当量:5.8/6.0	エネルギー:1523 脂質:29.4	タンパク:62.8 食塩相当量:7.1