

2026年 10・11月献立表

特別養護老人ホームスマイル

	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	
朝食									ご飯 五目豆煮* 梅びしお 味噌汁		ご飯 ロールキャベツ ヨーグルト コンソースープ		ご飯 鶏肉のしのだ巻き 梅びしお 味噌汁	
昼食									ご飯 鯖の塩焼き ブロッコリーのドレ和え 味噌汁		ご飯 鶏肉のガーリック煮込み サウザンサラダ コンソメスープ		ご飯(小) 五目うどん さつまいもの天ぷら フルーツ(みかん)	
夕食									ご飯 牛肉の卵とじ 粉ふき芋 大根の塩昆布和え		ご飯 鰯のチリソース煮 豆腐のかにあんかけ いんげんの胡麻和え		ご飯 豚肉の塩だれ炒め 切り昆布と大豆の煮物 白菜のゴマネーズ和え	
栄養価									エネルギー:1416 脂質:42.7	エネルギー:56.4 食塩相当量:6.8	エネルギー:1440 脂質:36.5	エネルギー:61.1 食塩相当量:5.7	エネルギー:1455 脂質:48.7	エネルギー:44.4 食塩相当量:6.6
日付	4日		5日		6日		7日		8日		9日		10日	
朝食	ご飯 三色いなり ふりかけ 味噌汁		ご飯 スクランブルエッグ ヨーグルト コンソメスープ		ご飯 チキンボール のり佃煮 味噌汁		ご飯 さつま芋の甘煮 梅びしお 味噌汁		ご飯 厚揚げの煮物* のり佃煮 味噌汁		ご飯 南瓜サラダ* ヨーグルト コンソースープ		ご飯 卵焼き のり佃煮 味噌汁	
昼食	ご飯 鶏肉のピカタ ほうれん草とベーコンのソテー 春雨スープ		ご飯 焼肉炒め 里芋の白煮 味噌汁		ご飯/パン 鮭のクリームシチュー フレンチサラダ フルーツ(ミックス)		きのご飯 白身魚の生姜煮 卵の花炒め 味噌汁		ご飯 スパニッシュオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ		ご飯(小) ジャージャー麺 フルーツ(黄桃) わかめスープ		ご飯 鯖の煮付け 大根の海老あんかけ 味噌汁	
夕食	ご飯 赤魚の味噌煮 茄子とさつま揚げの炒め物 和風サラダ		ご飯 ぶり大根 レタスともずくの炒め物 カリフラワーの梅和え		ご飯 豚肉のしぐれ煮 白菜の炒め物 オクラのなめたけ和え		ご飯 鶏肉の照り焼き もやしとハムのソテー きゅうりの磯和え		ご飯 鰯のさっぱり煮 さつま芋炒り鶏 和風ポテトサラダ		ご飯 牛肉と厚揚げの味噌炒め 冬瓜の薄くず煮 オニオンサラダ		ご飯 豚肉と白菜の中華煮 きのこのソテー もやしのナムル	
栄養価	エネルギー:1456 脂質:44.4	エネルギー:64.5 食塩相当量:6.6	エネルギー:1558 脂質:57.7	エネルギー:49.5 食塩相当量:6.6	エネルギー:1495 脂質:50.2	エネルギー:50.7 食塩相当量:6.4	エネルギー:1429 脂質:30.7	エネルギー:57.7 食塩相当量:7.4	エネルギー:1399 脂質:42	エネルギー:54.2 食塩相当量:6.3	エネルギー:1694 脂質:52.6	エネルギー:6.1 食塩相当量:6.1	エネルギー:1492 脂質:53.1	エネルギー:57.5 食塩相当量:6.5
日付	11日		12日		13日		14日		15日		16日		17日	
朝食	ご飯 豆サラダ* 梅びしお 味噌汁		ご飯 オムレツ ヨーグルト コンソメスープ		ご飯 鶏肉のしのだ巻き のり佃煮 味噌汁		ご飯 がんもの煮物* ふりかけ 味噌汁		ご飯 大豆ボールの照り焼き のり佃煮 味噌汁		ご飯 マカロニサラダ* ヨーグルト コンソースープ		ご飯 さつま芋のレモン煮 のり佃煮 味噌汁	
昼食	ご飯 野菜コロッケ キャベツのコンソメ煮 カボチャスープ		ご飯 選択①豚肉とさつまいもの甘辛炒め 選択②鰯のパン粉チーズ焼き ブロッコリーとハムのサラダ 卵スープ		ご飯 鶏団子と根菜の煮物 青梗菜のソテー 味噌汁		ご飯 白身魚の中華蒸し いんげんのおかか和え 中華スープ		ご飯 焼き鳥丼 枝豆の白和え フルーツ(パイナップル) 味噌汁		ご飯 鰯の粕漬け焼き きゅうりとカニの酢の物 すまし汁		ご飯 豚肉のすき焼き煮 大豆サラダ 味噌汁	
夕食	ご飯 ホキの南部焼き 切干大根の煮物 茄子のポン酢和え		ご飯 麻婆きのこ 焼き豆腐の煮物 棒棒鶏		ご飯 牛肉のねぎ塩炒め 焼き麩の卵とじ 青じそサラダ		ご飯 豚肉のトマト煮 じゃがバター炒め ミモザサラダ		ご飯 鰯の梅煮 キャベツのソテー もやしのドレ和え		ご飯 牛肉とピーマンの甘辛炒め 田舎煮 カリフラワーのサラダ		ご飯 鰯のカレームニエル ほうれん草とコーンのソテー 大根とツナのサラダ	
栄養価	エネルギー:1422 脂質:38.4	エネルギー:49.5 食塩相当量:5.6	エネルギー:1536/1331 脂質:54.4/32.1	エネルギー:62.1/66.3 食塩相当量:6.2/6.3	エネルギー:1481 脂質:51.3	エネルギー:51.3 食塩相当量:6.7	エネルギー:1419 脂質:45.3	エネルギー:54.7 食塩相当量:6.3	エネルギー:1462 脂質:38.4	エネルギー:64.9 食塩相当量:7	エネルギー:1652 脂質:57.1	エネルギー:55.9 食塩相当量:6	エネルギー:1550 脂質:52.2	エネルギー:56.5 食塩相当量:5.7
日付	18日		19日		20日		21日		22日		23日		24日	
朝食	ご飯 肉詰めいなり 梅びしお 味噌汁		ご飯 鯖の照り焼き のり佃煮 味噌汁		ご飯 卵サラダ ヨーグルト コンソメスープ		ご飯 ひじき煮* ふりかけ 味噌汁		ご飯 豆乳がんもの含め煮 梅びしお 味噌汁		ご飯 五目豆煮* のり佃煮 味噌汁		ご飯 鯖のみりん漬け焼き ふりかけ 味噌汁	
昼食	ご飯(小) きつねそば 小松菜の煮浸し フルーツ(みかん)		ご飯 チキンカツ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ		ご飯 赤魚の煮付け じゃがいものそぼろ炒め 赤だしの味噌汁		ご飯 豚肉と大根の煮物 きゅうりとしらすの生姜酢和え 味噌汁		炊き込みご飯 鰯の味噌煮 ピーマンとウインナーソテー すまし汁		ご飯 和風きのこハンバーグ ピーマンとウインナーソテー とろろ昆布汁		ご飯(小) 焼きそば 杏仁フルーツ かに玉スープ	
夕食	ご飯 ぶじきの味噌焼き ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え		ご飯 豚肉の柳川煮 茄子とベーコンのソテー 白菜の塩昆布和え		ご飯 牛肉のオイスター炒め たけのこの煮物 トマトとレタスのサラダ		ご飯 鰯のバジル焼き 人参の胡麻マヨ炒め 海藻サラダ		ご飯 鶏肉と卵の野菜炒め 高野豆腐の煮物 大根なます		ご飯 鰯の胡麻だれ煮 長手の金平 オクラのおかか和え		ご飯 牛肉のピリ辛炒め フキの煮物 きゅうりともずくの酢の物	
栄養価	エネルギー:1459 脂質:32.3	エネルギー:57 食塩相当量:7	エネルギー:1533 脂質:58.5	エネルギー:61.8 食塩相当量:6.4	エネルギー:1564 脂質:55.4	エネルギー:55.1 食塩相当量:7.2	エネルギー:1430 脂質:48.4	エネルギー:51.6 食塩相当量:6.6	エネルギー:1404 脂質:35.8	エネルギー:58.5 食塩相当量:7.6	エネルギー:1341 脂質:30.8	エネルギー:53.9 食塩相当量:7.8	エネルギー:1561 脂質:64.8	エネルギー:54.6 食塩相当量:6

2026年 10・11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	25日		26日		27日		28日		29日		30日		31日	
朝食	ご飯 里芋のそぼろあん 梅びしお 味噌汁		ご飯 金時豆煮 のり佃煮 味噌汁		ご飯 南瓜サラダ ヨーグルト コーンスープ		ご飯 卵焼き ふりかけ 味噌汁		ご飯 赤魚の煮付け 梅びしお 味噌汁		ご飯 かに&チーズいなり のり佃煮 味噌汁		ご飯 ロールキャベツ ヨーグルト コーンスープ	
	ご飯 鯉の柚子煮 はんぺんの青のり炒め 味噌汁		ご飯 豚肉の野菜巻きフライ カリフラワーのピーナッツ和え トマトスープ		親子丼 人参の金平 フルーツ(ミックス) 若竹汁		ご飯 肉団子と大根の甘辛煮 いんげんのマヨ和え 味噌汁		ご飯 鯖の胡麻照り焼き オクラのとろろ和え 味噌汁		ツナと大葉の混ぜご飯 筑前煮 ほうれん草の菜種和え すまし汁		ご飯 鶏肉と南瓜のマヨチーズ焼き 茄子のそぼろ煮 コンソメスープ	
夕食	ご飯 八宝菜 きのこツナのソテー ひじきの白和え		ご飯 ホキの塩麹焼き 冬瓜の海老あんかけ 菜の花のわさび和え		ご飯 白身魚の中華あんかけ 野菜シュウマイ キャベツの粒マスタード和え		ご飯 ポークビーンズ 竹輪とひじきの煮物 もやしの和え物		ご飯 豚肉の洋風煮込み じゃがいもとベーコンのソテー ブロッコリーのサウザンサラダ		ご飯 カレイの煮付け 炒り豆腐 白菜の和え物		ご飯 鯉のバターボン酢焼き さつま芋の甘煮 人参のフレンチサラダ	
	エネルギー:1421 脂質:41.7	タンパク:54.5 食塩相当量:7.8	エネルギー:1365 脂質:22.7	タンパク:49.5 食塩相当量:6.6	エネルギー:1557 脂質:40.9	タンパク:56.6 食塩相当量:6.8	エネルギー:1386 脂質:39.4	タンパク:49.7 食塩相当量:7.2	エネルギー:1456 脂質:45.8	タンパク:64.5 食塩相当量:6.2	エネルギー:1327 脂質:31.9	タンパク:62.6 食塩相当量:7.6	エネルギー:1502 脂質:38	タンパク:59.3 食塩相当量:5
日付	11月1日		2日		3日		4日		5日		6日		7日	
朝食	ご飯 五目豆煮* 梅びしお 味噌汁		ご飯 ぶりの照り焼き のり佃煮 味噌汁		ご飯 スクランブルエッグ ヨーグルト コンソメスープ		ご飯 カレイの煮付け* ふりかけ 味噌汁		ご飯 鶏肉のしのだ巻き 梅びしお 味噌汁		ご飯 チキンボール のり佃煮 味噌汁		ご飯 さつま芋の甘煮 ふりかけ 味噌汁	
	ご飯 白身魚のさっぱり煮 ほうれん草と舞茸の胡麻和え 味噌汁		ご飯 白身魚のフライ 南瓜サラダ コンソメスープ		ご飯(小) 鯖そうめん 丁字麩の酢味噌和え フルーツ(黄桃)		ご飯 鶏肉ときこのクリーム煮 菜の花とベーコンのソテー 卵スープ		ご飯 鯉の漬け焼き 長芋のわさび和え 赤だしの味噌汁		ご飯 豚肉のすき焼き煮 キャベツの粒マスタード和え 味噌汁		ひじきご飯 鯉の柚子胡椒焼き 春雨のマヨ和え すまし汁	
夕食	ご飯 チャプチェ じゃが芋のカレー煮 きゅうりと竹輪の和え物		ご飯 ロールキャベツ 青梗菜の煮浸し 大根の塩昆布和え		ご飯 赤魚の味噌焼き 高野豆腐の煮物 もやしとレタスのサラダ		ご飯 豚肉の生姜焼き 茄子のおかか煮 和風サラダ		牛肉スタミナ丼 いんげんとツナの炒め物 白菜の和え物		ご飯 鯉のガーリック焼き ブロッコリーの海老あんかけ もずくの酢の物		ご飯 親子煮 きのこベーコンのソテー もやしのドレ和え	
	エネルギー:1522 脂質:44.9	タンパク:58.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1581 脂質:61.4	タンパク:56.6 食塩相当量:7	エネルギー:1386 脂質:37.1	タンパク:56.4 食塩相当量:6.9	エネルギー:1495 脂質:51.5	タンパク:67.3 食塩相当量:6.2	エネルギー:1555 脂質:55	タンパク:57.3 食塩相当量:7.3	エネルギー:1402 脂質:42.6	タンパク:58.5 食塩相当量:6.9	エネルギー:1448 脂質:39.4	タンパク:54.2 食塩相当量:7.7
日付	8日		9日		10日		11日		12日		13日		14日	
朝食	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 梅びしお 味噌汁		ご飯 厚揚げの煮物 のり佃煮 味噌汁		ご飯 卵焼き ふりかけ 味噌汁		ご飯 鯖の塩麹焼き 梅びしお 味噌汁		ご飯 オムレツ ヨーグルト コンソメスープ		ご飯 豆サラダ のり佃煮 味噌汁		ご飯 がんもの煮物* ふりかけ 味噌汁	
	ご飯 麻婆茄子 ピーマンの中華炒め 中華スープ		ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ(黄桃)		ご飯 ホキのおろし煮 茄子の胡麻和え 味噌汁		ご飯 野菜コロッケ スパゲッティサラダ コンソメスープ		ご飯 蒸し魚の五目あんかけ フキの煮物 味噌汁		ご飯 和風ハンバーグ 菜の花の和え物 オニオンスープ		ご飯 鯉の南蛮漬け きゅうりのなめたけ和え 味噌汁	
夕食	ご飯 鰯の塩焼き さつま芋の甘煮 オクラのおかか和え		ご飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーとハムのソテー きゅうりの梅和え		ご飯 八宝菜 シュウマイ もやしのナムル		ご飯 ぶりの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し		ご飯 酢鶏 キャベツの中華炒め フルーツ(ミックス)		ご飯 焼肉炒め 切干大根の煮物 トマトとレタスのサラダ		ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	
	エネルギー:1329 脂質:30.2	タンパク:60.7 食塩相当量:6.1	エネルギー:1649 脂質:70.2	タンパク:48.5 食塩相当量:6.2	エネルギー:1381 脂質:38	タンパク:52.8 食塩相当量:6.7	エネルギー:1635 脂質:62.6	タンパク:65.9 食塩相当量:7.7	エネルギー:1346 脂質:31.9	タンパク:56.2 食塩相当量:6.1	エネルギー:1512 脂質:53.2	タンパク:50.7 食塩相当量:7.4	エネルギー:1549 脂質:56	タンパク:60.6 食塩相当量:6.8