

| 2026年 7・8月献立表 |                                               |                        |                                                |                        |                                            |                        |                                           |                        |                                             |                        |                                                     |                                 |                                            | スマイルグループホーム            |  |
|---------------|-----------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|--|
|               | 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<br>ロールキャベツ*<br>牛乳<br>のり佃煮<br>コーンスープ    |                        | ご飯<br>三色いなり<br>牛乳<br>ふりかけ<br>味噌汁            |                        | ご飯<br>五目豆煮*<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁                    |                                 | ご飯<br>かにの重ね蒸し<br>牛乳<br>梅びしお<br>味噌汁         |                        |  |
|               |                                               |                        |                                                |                        |                                            |                        | ご飯<br>赤魚の煮付け<br>オクラの胡麻和え<br>味噌汁           |                        | ご飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>フルーツ(黄桃)<br>赤だしの味噌汁       |                        | ご飯(小)<br>冷やし中華<br>海老シュウマイ<br>杏仁フルーツ                 |                                 | ご飯<br>鶏肉と大豆のカレー煮<br>いんげんのマヨ和え<br>コンソメスープ   |                        |  |
|               |                                               |                        |                                                |                        |                                            |                        | ご飯<br>牛肉のレモンソース炒め<br>里芋の煮物<br>白菜のゆかり和え    |                        | ご飯<br>豚肉のバジルトマト煮<br>ほうれん草の卵炒め<br>カリフラワーのサラダ |                        | ご飯<br>鯖の梅焼き<br>茄子のおかか煮<br>キャベツのドレ和え                 |                                 | ご飯<br>ゴーヤチャンプルー<br>焼き豆腐の煮物<br>きゅうりともずくの酢の物 |                        |  |
|               |                                               |                        |                                                |                        |                                            |                        | エネルギー:1486<br>脂質:45                       | タンパク:51.9<br>食塩相当量:6   | エネルギー:1539<br>脂質:56.3                       | タンパク:49.7<br>食塩相当量:6.6 | エネルギー:1479<br>脂質:36.6                               | タンパク:58.2<br>食塩相当量:7.1          | エネルギー:1398<br>脂質:44.1                      | タンパク:54<br>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<br>スクランブルエッグ<br>牛乳<br>ふりかけ<br>コンソメスープ*     |                        | ご飯<br>ミートボール<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁              |                        | ご飯<br>さつま芋の甘煮*<br>牛乳<br>梅びしお<br>味噌汁        |                        | ご飯<br>厚揚げの煮物*<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁        |                        | ご飯<br>南瓜サラダ*<br>牛乳<br>ふりかけ<br>コーンスープ        |                        | ご飯<br>かこと鶏糸卵のしんじょう<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁             |                                 | ご飯<br>豆サラダ*<br>牛乳<br>梅びしお<br>味噌汁           |                        |  |
|               | ご飯<br>白身魚の照り焼き<br>長芋の梅和え<br>味噌汁               |                        | ご飯<br>豚肉の胡麻だれ炒め<br>フキの煮物<br>きのこ汁               |                        | ご飯(小)<br>セタそうめん<br>ハンバーグ<br>フルーツ(パイナップル)   |                        | ご飯<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>野菜炒め<br>とろろ昆布汁        |                        | ひじきご飯<br>鯖の塩麹焼き<br>和風サラダ<br>味噌汁             |                        | ご飯<br>鰯の南蛮漬け<br>たけのこの煮物<br>すまし汁                     |                                 | ご飯<br>野菜コロッケ<br>冬瓜の海老あんかけ<br>味噌汁           |                        |  |
|               | ご飯<br>肉じゃが<br>ピーマンの肉味噌炒め<br>大根の塩昆布和え          |                        | ご飯<br>鮭のバターボン酢焼き<br>夏野菜のトマト煮<br>ミモザサラダ         |                        | ご飯<br>親子煮<br>もやしの炒め物<br>白菜の即席漬け            |                        | ご飯<br>ぶりの味噌焼き<br>小松菜の煮浸し<br>ポテトサラダ        |                        | ご飯<br>牛肉の梅煮<br>茄子の味噌炒め<br>なめたけおろし           |                        | ご飯<br>豚肉の冷しゃぶ<br>きのこのねぎ塩炒め<br>春雨サラダ                 |                                 | ご飯<br>カレーの煮付け<br>南瓜のいとこ煮<br>ハリハリ漬け         |                        |  |
|               | エネルギー:1492<br>脂質:50.5                         | タンパク:50.4<br>食塩相当量:6.8 | エネルギー:1545<br>脂質:59.3                          | タンパク:58.5<br>食塩相当量:6.6 | エネルギー:1374<br>脂質:29.9                      | タンパク:46.9<br>食塩相当量:7.5 | エネルギー:1457<br>脂質:49                       | タンパク:54.6<br>食塩相当量:6.6 | エネルギー:1600<br>脂質:55.1                       | タンパク:53.8<br>食塩相当量:7.5 | エネルギー:1615<br>脂質:61.8                               | タンパク:58.1<br>食塩相当量:6.4          | エネルギー:1440<br>脂質:34.7                      | タンパク:51.3<br>食塩相当量:7.2 |  |
| 日付            | 12日                                           |                        | 13日                                            |                        | 14日                                        |                        | 15日                                       |                        | 16日                                         |                        | 17日                                                 |                                 | 18日                                        |                        |  |
| 朝食            | ご飯<br>がんもの煮物*<br>牛乳<br>ふりかけ<br>味噌汁            |                        | ご飯<br>鶏肉のしのだ巻き<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁            |                        | ご飯<br>オムレツ<br>牛乳<br>梅びしお<br>コンソメスープ*       |                        | ご飯<br>大豆ボールの照り焼き<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁     |                        | ご飯<br>野菜しんじょう<br>牛乳<br>ふりかけ<br>味噌汁          |                        | ご飯<br>さつま芋のレモン煮*<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁               |                                 | ご飯<br>肉詰めいなり<br>牛乳<br>梅びしお<br>味噌汁          |                        |  |
|               | 梅じそわかめご飯<br>鯉の粕漬け焼き<br>ブロッコリーとハムのサラダ<br>すまし汁  |                        | ご飯<br>千草焼き<br>白和え<br>味噌汁                       |                        | ご飯<br>白身魚の中華蒸し<br>棒棒鶏<br>胡麻豆乳スープ           |                        | 夏野菜カレー<br>サウザンサラダ<br>ヨーグルト<br>コンソメスープ     |                        | ご飯<br>鯖の生姜煮<br>ほうれん草としめじの和え物<br>味噌汁         |                        | ご飯<br>選択①白身魚のフライ<br>選択②チキンカツ<br>きゅうりの酢の物<br>コンソメスープ |                                 | ご飯(小)<br>冷やしとろろそば<br>高野豆腐の煮物<br>フルーツ(黄桃)   |                        |  |
|               | ご飯<br>鶏肉と野菜のオイスター炒め<br>焼きビーフン<br>キャベツのピーナッツ和え |                        | ご飯<br>牛肉とトマトの甘辛煮<br>レタスともずくの炒め物<br>もやしの和風マヨ和え  |                        | ご飯<br>ボークチャップ<br>ジャーマンポテト<br>ミックスピーマンのマリネ  |                        | ご飯<br>赤魚の照り焼き<br>厚揚げの味噌煮<br>白菜の辛子和え       |                        | ご飯<br>焼肉炒め<br>長芋の白煮<br>春雨サラダ                |                        | ご飯<br>豚肉の塩だれ炒め<br>南瓜の煮物<br>オクラのゆかり和え                |                                 | ご飯<br>ぶりの味噌焼き<br>大根の煮物<br>枝豆の和風サラダ         |                        |  |
|               | エネルギー:1410<br>脂質:40.5                         | タンパク:61.8<br>食塩相当量:7.6 | エネルギー:1461<br>脂質:51.8                          | タンパク:51.1<br>食塩相当量:6.6 | エネルギー:1575<br>脂質:56                        | タンパク:59.9<br>食塩相当量:6   | エネルギー:1456<br>脂質:40                       | タンパク:57.3<br>食塩相当量:8.6 | エネルギー:1658<br>脂質:66.9                       | タンパク:53.1<br>食塩相当量:6.8 | エネルギー:1588/1539<br>脂質:55/50.1                       | タンパク:43.6/45.3<br>食塩相当量:5.8/6.0 | エネルギー:1615<br>脂質:39.3                      | タンパク:65.9<br>食塩相当量:7   |  |
| 日付            | 19日                                           |                        | 20日                                            |                        | 21日                                        |                        | 22日                                       |                        | 23日                                         |                        | 24日                                                 |                                 | 25日                                        |                        |  |
| 朝食            | ご飯<br>キャベツとひき肉の重ね蒸し<br>牛乳<br>ふりかけ<br>コーンスープ   |                        | ご飯<br>豆乳がんともの含め煮<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁          |                        | ご飯<br>ひじき煮*<br>牛乳<br>梅びしお<br>味噌汁           |                        | ご飯<br>卵サラダ<br>牛乳<br>のり佃煮<br>コーンスープ        |                        | ご飯<br>五目豆煮*<br>牛乳<br>ふりかけ<br>味噌汁            |                        | ご飯<br>里芋のそぼろあん*<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁                |                                 | ご飯<br>野菜シュウマイ<br>牛乳<br>梅びしお<br>味噌汁         |                        |  |
|               | ご飯<br>鶏肉ときこのクリーム煮<br>菜の花の和え物<br>コンソメスープ       |                        | ご飯<br>鯖の柚子香り焼き<br>ツナじゃが<br>味噌汁                 |                        | ご飯<br>豚肉と青梗菜の卵炒め<br>もやしとレタスのサラダ<br>コンソメスープ |                        | 豆としらすの混ぜご飯<br>鰯の胡麻照り焼き<br>白菜のマヨ和え<br>すまし汁 |                        | ご飯<br>スパニッシュオムレツ<br>ほうれん草のお浸し<br>わかめスープ     |                        | ご飯(小)<br>きつねうどん<br>ブロッコリーときさきみの中華和え<br>フルーツ(ミックス)   |                                 | ご飯<br>カレーの味噌マヨ焼き<br>がんもと野菜の炊き合わせ<br>すまし汁   |                        |  |
|               | ご飯<br>豚肉の梅かつお焼き<br>ひじきの煮物<br>丁字麩の酢味噌和え        |                        | ご飯<br>牛肉と厚揚げの味噌煮<br>茄子とベーコンのソテー<br>キャベツとカニの酢の物 |                        | ご飯<br>鮭の香草焼き<br>南瓜のそぼろ煮<br>大根なます           |                        | ご飯<br>鶏団子の中華あんかけ<br>いんげんとツナの炒め物<br>花野菜サラダ |                        | ご飯<br>ぶり大根<br>炒り豆腐<br>さつま芋サラダ               |                        | ご飯<br>牛肉とピーマンの甘辛炒め<br>糸昆布の煮物<br>コールスローサラダ           |                                 | ご飯<br>豚肉の甘酢炒め<br>きのこツナのソテー<br>青梗菜の和え物      |                        |  |
|               | エネルギー:1530<br>脂質:50.6                         | タンパク:54.4<br>食塩相当量:6.3 | エネルギー:1545<br>脂質:53                            | タンパク:57.3<br>食塩相当量:6.2 | エネルギー:1372<br>脂質:38.1                      | タンパク:53.3<br>食塩相当量:6.8 | エネルギー:1500<br>脂質:46.3                     | タンパク:56.9<br>食塩相当量:7.4 | エネルギー:1478<br>脂質:44.4                       | タンパク:55.2<br>食塩相当量:7.4 | エネルギー:1475<br>脂質:47.1                               | タンパク:45.8<br>食塩相当量:7.2          | エネルギー:1506<br>脂質:51.3                      | タンパク:58.5<br>食塩相当量:6.9 |  |

| 2026年 7・8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                                         |                        | 31日                                                       |                                 | 8月1日                                  |
| 朝食            | ご飯<br>金時豆煮<br>牛乳<br>ふりかけ<br>味噌汁             |                        | ご飯<br>ポテトサラダ*<br>牛乳<br>のり佃煮<br>コーンスープ         |                        | ご飯<br>卵焼き<br>牛乳<br>梅びしお<br>味噌汁          |                        | ご飯<br>大豆ボール<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁          |                        | ご飯<br>鯉糸卵の海老しんじょう<br>牛乳<br>ふりかけ<br>味噌汁      |                        | ご飯<br>かに&チーズいなり<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁                      |                                 | ご飯<br>ロールキャベツ<br>牛乳<br>のり佃煮<br>コーンスープ |
|               | ご飯<br>南瓜コロッケ<br>ピーマンとウインナーソーテ<br>コンソメスープ    |                        | ひつまぶし<br>大根の金平<br>きゅうりの浅漬け<br>すまし汁            |                        | ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>人参のフレンチサラダ<br>味噌汁      |                        | ご飯<br>鯖のチリソース煮<br>菜種和え<br>中華スープ           |                        | ご飯<br>鶏肉のみぞれ煮<br>茄子のボン酢和え<br>味噌汁            |                        | ご飯<br>麻婆豆腐<br>やわらか焼き餃子<br>中華スープ                           |                                 | ご飯<br>鯖の味噌煮<br>オクラの胡麻和え<br>けんちん汁      |
|               | ご飯<br>鯖の胡麻だれ煮<br>炒り鶏<br>オクラのおかか和え           |                        | ご飯<br>鶏肉のチンジャオロース<br>カリフラワーのカニあんかけ<br>もやしのナムル |                        | 牛丼<br>竹輪とわかめの卵とじ<br>春雨の群の物              |                        | ご飯<br>豚肉のカレー炒め<br>じゃがいもの煮物<br>ブロッコリーのドレ和え |                        | ご飯<br>鯖の梅かつお焼き<br>キャベツのコンソメ煮<br>菜の花のマヨ和え    |                        | ご飯<br>白身魚の生姜煮<br>長芋の金平<br>グリーンサラダ                         |                                 | ご飯<br>牛肉の塩だれ炒め<br>卵の花煮<br>南瓜サラダ       |
|               | エネルギー:1579<br>脂質:41.1                       | タンパク:49.9<br>食塩相当量:6.3 | エネルギー:1546<br>脂質:46.4                         | タンパク:53.5<br>食塩相当量:7.9 | エネルギー:1591<br>脂質:57.6                   | タンパク:57.6<br>食塩相当量:7.5 | エネルギー:1393<br>脂質:39.2                     | タンパク:56.5<br>食塩相当量:6   | エネルギー:1490<br>脂質:49.7                       | タンパク:65.6<br>食塩相当量:7.1 | エネルギー:1457<br>脂質:41.3                                     | タンパク:64.3<br>食塩相当量:7.2          | エネルギー:1630<br>脂質:63.1                 |
| 日付            | 2日                                          |                        | 3日                                            |                        | 4日                                      |                        | 5日                                        |                        | 6日                                          |                        | 7日                                                        |                                 | 8日                                    |
| 朝食            | ご飯<br>三色いなり<br>牛乳<br>ふりかけ<br>味噌汁            |                        | ご飯<br>五目豆煮*<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁              |                        | ご飯<br>かにの重ね蒸し<br>牛乳<br>梅びしお<br>味噌汁      |                        | ご飯<br>スクランブルエッグ<br>牛乳<br>ふりかけ<br>コンソメスープ  |                        | ご飯<br>ミートボール<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁           |                        | ご飯<br>さつま芋の甘煮<br>牛乳<br>梅びしお<br>味噌汁                        |                                 | ご飯<br>厚揚げの煮物*<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁    |
|               | ご飯<br>鮭のフライ<br>オニオンサラダ<br>春雨スープ             |                        | ご飯(小)<br>トマトソースパスタ<br>ブロッコリーと海老のサラダ<br>コーンスープ |                        | ご飯<br>鶏肉の洋風煮込み<br>ほうれん草とコーンのソーテ<br>卵スープ |                        | ご飯<br>鰯の南蛮漬け<br>さつま芋のレモン煮<br>味噌汁          |                        | ご飯<br>豚肉のニラ玉炒め<br>キャベツとしらすの和え物<br>赤だしの味噌汁   |                        | 海老チャーハン<br>胡麻だれサラダ<br>杏仁フルーツ<br>中華スープ                     |                                 | ご飯<br>オムレツのきのこあんかけ<br>人参の金平<br>豚汁     |
|               | ご飯<br>豚肉と白菜の中華煮<br>もやしの炒め物<br>華風和え          |                        | ご飯<br>鯖の香味ソース焼き<br>厚揚げの味噌煮<br>茄子のおかか和え        |                        | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>冬瓜の薄くず煮<br>きゅうりのなめたけ和え |                        | ご飯<br>すき焼き煮<br>大根のソーテ<br>枝豆の白和え           |                        | ご飯<br>白身魚のムニエル<br>ピーマンとハムの炒め物<br>カリフラワーのサラダ |                        | ご飯<br>鶏肉と豆腐の煮物<br>はんぺんの青のり炒め<br>きゅうりとツナの群の物               |                                 | ご飯<br>鯖のカレーマヨ焼き<br>里芋の白煮<br>オクラのとろろ和え |
|               | エネルギー:1615<br>脂質:65.2                       | タンパク:50.2<br>食塩相当量:6.3 | エネルギー:1387<br>脂質:33.5                         | タンパク:63.4<br>食塩相当量:6.5 | エネルギー:1494<br>脂質:54.1                   | タンパク:56.3<br>食塩相当量:7.1 | エネルギー:1506<br>脂質:47.4                     | タンパク:51.5<br>食塩相当量:6.5 | エネルギー:1481<br>脂質:51.1                       | タンパク:57.7<br>食塩相当量:6.5 | エネルギー:1420<br>脂質:30.5                                     | タンパク:51.5<br>食塩相当量:7.4          | エネルギー:1416<br>脂質:45.1                 |
| 日付            | 9日                                          |                        | 10日                                           |                        | 11日                                     |                        | 12日                                       |                        | 13日                                         |                        | 14日                                                       |                                 | 15日                                   |
| 朝食            | ご飯<br>南瓜サラダ*<br>牛乳<br>ふりかけ<br>コーンスープ        |                        | ご飯<br>かにと鯉糸卵のしんじょう<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁       |                        | ご飯<br>豆サラダ*<br>牛乳<br>梅びしお<br>味噌汁        |                        | ご飯<br>がんもの煮物*<br>牛乳<br>ふりかけ<br>味噌汁        |                        | ご飯<br>鶏肉のしのだ巻き<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁         |                        | ご飯<br>オムレツ<br>牛乳<br>梅びしお<br>コンソメスープ                       |                                 | ご飯<br>大豆ボールの照り焼き<br>牛乳<br>のり佃煮<br>味噌汁 |
|               | ご飯<br>茄子とポテトのグラタン<br>大豆サラダ<br>コンソメスープ       |                        | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>きゅうりの梅和え<br>味噌汁              |                        | ご飯(小)<br>山菜うどん<br>竹輪の磯部揚げ<br>フルーツ(みかん)  |                        | ご飯<br>千草焼き<br>ゴーヤのそぼろ炒め<br>味噌汁            |                        | とうもろこしご飯<br>チキンソーテ<br>サウザンサラダ<br>カボチャスープ    |                        | ご飯<br>選択①ピザ風ハンバーグ<br>選択②鰯のねぎ味噌焼き<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>わかめスープ |                                 | 梅ちりご飯<br>酢鶏<br>小松菜とハムのソーテ<br>トマ玉スープ   |
|               | ご飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ピーマンの肉味噌炒め<br>トマトとレタスのサラダ |                        | ご飯<br>回鍋肉<br>若竹煮<br>きのこのマリネ                   |                        | ご飯<br>鶏肉と茄子のオイスター炒め<br>冬瓜のカニあんかけ<br>棒棒鶏 |                        | ご飯<br>鯖の煮付け<br>もやしのソーテ<br>春雨サラダ           |                        | ご飯<br>豆腐のきのこあんかけ<br>茄子のおろし煮<br>きゅうりの梅和え     |                        | ご飯<br>豚肉のポトフ<br>じゃがバター炒め<br>いんげんのピーナッツ和え                  |                                 | ご飯<br>鯖の粕漬け焼き<br>高野豆腐の煮物<br>もやしのゆかり和え |
|               | エネルギー:1565<br>脂質:52.6                       | タンパク:56.2<br>食塩相当量:5.9 | エネルギー:1514<br>脂質:55.2                         | タンパク:54.8<br>食塩相当量:6.3 | エネルギー:1398<br>脂質:35                     | タンパク:52.9<br>食塩相当量:7.9 | エネルギー:1423<br>脂質:46.3                     | タンパク:55.9<br>食塩相当量:5.9 | エネルギー:1414<br>脂質:42.2                       | タンパク:53.9<br>食塩相当量:4.8 | エネルギー:1426/1378<br>脂質:45.4/39.7                           | タンパク:52.2/54.9<br>食塩相当量:7.8/7.6 | エネルギー:1415<br>脂質:37.8                 |