

2026年 7・8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 ロールキャベツ* 牛乳 のり佃煮 コーンスープ		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 かにの重ね蒸し 牛乳 梅びしお 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(黄桃) 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	
							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 ほうれん草の卵炒め カリフラワーのサラダ		ご飯 鯖の梅焼き 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 焼き豆腐の煮物 きゅうりともずくの酢の物	
							エネルギー:1486 脂質:45	タンパク:51.9 食塩相当量:6	エネルギー:1539 脂質:56.3	タンパク:49.7 食塩相当量:6.6	エネルギー:1479 脂質:36.6	タンパク:58.2 食塩相当量:7.1	エネルギー:1398 脂質:44.1	タンパク:54 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 コーンスープ		ご飯 かに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	
	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(パイナップル)		ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 野菜炒め とろろ昆布汁		ひじきご飯 鯖の塩麹焼き 和風サラダ 味噌汁		ご飯 鰯の南蛮漬け たけのこの煮物 すまし汁		ご飯 野菜コロッケ 冬瓜の海老あんかけ 味噌汁	
	ご飯 肉じゃが ピーマンの肉味噌炒め 大根の塩昆布和え		ご飯 鮭のバターボン酢焼き 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	
	エネルギー:1492 脂質:50.5	タンパク:50.4 食塩相当量:6.8	エネルギー:1545 脂質:59.3	タンパク:58.5 食塩相当量:6.6	エネルギー:1374 脂質:29.9	タンパク:46.9 食塩相当量:7.5	エネルギー:1457 脂質:49	タンパク:54.6 食塩相当量:6.6	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:1615 脂質:61.8	タンパク:58.1 食塩相当量:6.4	エネルギー:1440 脂質:34.7	タンパク:51.3 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 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 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	
	梅じそわかめご飯 鯉の粕漬け焼き 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		夏野菜カレー サウザンサラダ ヨーグルト コンソメスープ		ご飯 鯖の生姜煮 ほうれん草としめじの和え物 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)	
	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 ボークチャップ 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 ぶりの味噌焼き 大根の煮物 枝豆の和風サラダ	
	エネルギー:1410 脂質:40.5	タンパク:61.8 食塩相当量:7.6	エネルギー:1461 脂質:51.8	タンパク:51.1 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:1456 脂質:40	タンパク:57.3 食塩相当量:8.6	エネルギー:1658 脂質:66.9	タンパク:53.1 食塩相当量:6.8	エネルギー:1588/1539 脂質:55/50.1	タンパク:43.6/45.3 食塩相当量:5.8/6.0	エネルギー:1615 脂質:39.3	タンパク:65.9 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 キャベツとひき肉の重ね蒸し 牛乳 ふりかけ コーンスープ		ご飯 豆乳がんともの含め煮 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 ひじき煮* 牛乳 梅びしお 味噌汁		ご飯 卵サラダ 牛乳 のり佃煮 コーンスープ		ご飯 五目豆煮* 牛乳 ふりかけ 味噌汁		ご飯 里芋のそぼろあん* 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 野菜シュウマイ 牛乳 梅びしお 味噌汁	
	ご飯 鶏肉ときこのクリーム煮 菜の花の和え物 コンソメスープ		ご飯 鯖の柚子香り焼き ツナじゃが 味噌汁		ご飯 豚肉と青梗菜の卵炒め もやしとレタスのサラダ コンソメスープ		豆としらすの混ぜご飯 鰯の胡麻照り焼き 白菜のマヨ和え すまし汁		ご飯 スパニッシュオムレツ ほうれん草のお浸し わかめスープ		ご飯(小) きつねうどん ブロッコリーときさきみの中華和え フルーツ(ミックス)		ご飯 カレーの味噌マヨ焼き がんと野菜の炊き合わせ すまし汁	
	ご飯 豚肉の梅かつお焼き ひじきの煮物 丁字麩の酢味噌和え		ご飯 牛肉と厚揚げの味噌煮 茄子とベーコンのソテー キャベツとカニの酢の物		ご飯 鮭の香草焼き 南瓜のそぼろ煮 大根なます		ご飯 鶏団子の中華あんかけ いんげんとツナの炒め物 花野菜サラダ		ご飯 ぶり大根 炒り豆腐 さつま芋サラダ		ご飯 牛肉とピーマンの甘辛炒め 糸昆布の煮物 コールスローサラダ		ご飯 豚肉の甘酢炒め きのこツナのソテー 青梗菜の和え物	
	エネルギー:1530 脂質:50.6	タンパク:54.4 食塩相当量:6.3	エネルギー:1545 脂質:53	タンパク:57.3 食塩相当量:6.2	エネルギー:1372 脂質:38.1	タンパク:53.3 食塩相当量:6.8	エネルギー:1500 脂質:46.3	タンパク:56.9 食塩相当量:7.4	エネルギー:1478 脂質:44.4	タンパク:55.2 食塩相当量:7.4	エネルギー:1475 脂質:47.1	タンパク:45.8 食塩相当量:7.2	エネルギー:1506 脂質:51.3	タンパク:58.5 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 金時豆煮 牛乳 ふりかけ 味噌汁		ご飯 ポテトサラダ* 牛乳 のり佃煮 コーンスープ		ご飯 卵焼き 牛乳 梅びしお 味噌汁		ご飯 大豆ボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 鯉糸卵の海老しんじょう 牛乳 ふりかけ 味噌汁		ご飯 かに&チーズいなり 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 ロールキャベツ 牛乳 のり佃煮 コーンスープ	
	ご飯 南瓜コロッケ ピーマンとウインナーソーテ コンソメスープ		ひつまぶし 大根の金平 きゅうりの浅漬け すまし汁		ご飯 豆腐ハンバーグ 人参のフレンチサラダ 味噌汁		ご飯 鯖のチリソース煮 菜種和え 中華スープ		ご飯 鶏肉のみぞれ煮 茄子のボン酢和え 味噌汁		ご飯 麻婆豆腐 やわらか焼き餃子 中華スープ		ご飯 鯖の味噌煮 オクラの胡麻和え けんちん汁	
	ご飯 鯖の胡麻だれ煮 炒り鶏 オクラのおかか和え		ご飯 鶏肉のチンジャオロース カリフラワーのカニあんかけ もやしのナムル		牛丼 竹輪とわかめの卵とじ 春雨の群の物		ご飯 豚肉のカレー炒め じゃがいもの煮物 ブロッコリーのドレ和え		ご飯 鯖の梅かつお焼き キャベツのコンソメ煮 菜の花のマヨ和え		ご飯 白身魚の生姜煮 長芋の金平 グリーンサラダ		ご飯 牛肉の塩だれ炒め 卵の花煮 南瓜サラダ	
	エネルギー:1579 脂質:41.1	タンパク:49.9 食塩相当量:6.3	エネルギー:1546 脂質:46.4	タンパク:53.5 食塩相当量:7.9	エネルギー:1591 脂質:57.6	タンパク:57.6 食塩相当量:7.5	エネルギー:1393 脂質:39.2	タンパク:56.5 食塩相当量:6	エネルギー:1490 脂質:49.7	タンパク:65.6 食塩相当量:7.1	エネルギー:1457 脂質:41.3	タンパク:64.3 食塩相当量:7.2	エネルギー:1630 脂質:63.1	タンパク:52.7 食塩相当量:5.8
日付	2日		3日		4日		5日		6日		7日		8日	
朝食	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 かにの重ね蒸し 牛乳 梅びしお 味噌汁		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 鮭のフライ オニオンサラダ 春雨スープ		ご飯(小) トマトソースパスタ ブロッコリーと海老のサラダ コーンスープ		ご飯 鶏肉の洋風煮込み ほうれん草とコーンのソーテ 卵スープ		ご飯 鰯の南蛮漬け さつま芋のレモン煮 味噌汁		ご飯 豚肉のニラ玉炒め キャベツとしらすの和え物 赤だしの味噌汁		海老チャーハン 胡麻だれサラダ 杏仁フルーツ 中華スープ		ご飯 オムレツのきのこあんかけ 人参の金平 豚汁	
	ご飯 豚肉と白菜の中華煮 もやしの炒め物 華風和え		ご飯 鯖の香味ソース焼き 厚揚げの味噌煮 茄子のおかか和え		ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の薄くず煮 きゅうりのなめたけ和え		ご飯 ずき焼き煮 大根のソーテ 枝豆の白和え		ご飯 白身魚のムニエル ピーマンとハムの炒め物 カリフラワーのサラダ		ご飯 鶏肉と豆腐の煮物 はんぺんの青のり炒め きゅうりとツナの群の物		ご飯 鯖のカレーマヨ焼き 里芋の白煮 オクラのとろろ和え	
	エネルギー:1615 脂質:65.2	タンパク:50.2 食塩相当量:6.3	エネルギー:1387 脂質:33.5	タンパク:63.4 食塩相当量:6.5	エネルギー:1494 脂質:54.1	タンパク:56.3 食塩相当量:7.1	エネルギー:1506 脂質:47.4	タンパク:51.5 食塩相当量:6.5	エネルギー:1481 脂質:51.1	タンパク:57.7 食塩相当量:6.5	エネルギー:1420 脂質:30.5	タンパク:51.5 食塩相当量:7.4	エネルギー:1416 脂質:45.1	タンパク:53.8 食塩相当量:6.2
日付	9日		10日		11日		12日		13日		14日		15日	
朝食	ご飯 南瓜サラダ* 牛乳 ふりかけ コーンスープ		ご飯 かにと鯉糸卵のしんじょう 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 豆サラダ* 牛乳 梅びしお 味噌汁		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 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 茄子とポテトのグラタン 大豆サラダ コンソメスープ		ご飯 ぶりの照り焼き きゅうりの梅和え 味噌汁		ご飯(小) 山菜うどん 竹輪の磯部揚げ フルーツ(みかん)		ご飯 千草焼き ゴーヤのそぼろ炒め 味噌汁		どうもろこしご飯 チキンソーテ サウザンサラダ カボチャスープ		ご飯 選択①ピザ風ハンバーグ 選択②鰯のねぎ味噌焼き ブロッコリーの胡麻和え わかめスープ		梅ちりご飯 酢鶏 小松菜とハムのソーテ トマ玉スープ	
	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンの肉味噌炒め トマトとレタスのサラダ		ご飯 回鍋肉 若竹煮 きのこのマリネ		ご飯 鶏肉と茄子のオイスター炒め 冬瓜のカニあんかけ 棒棒鶏		ご飯 鯖の煮付け もやしのソーテ 春雨サラダ		ご飯 豆腐のきのこあんかけ 茄子のおろし煮 きゅうりの梅和え		ご飯 豚肉のポトフ じゃがバター炒め いんげんのピーナッツ和え		ご飯 鯖の粕漬け焼き 高野豆腐の煮物 もやしのゆかり和え	
	エネルギー:1565 脂質:52.6	タンパク:56.2 食塩相当量:5.9	エネルギー:1514 脂質:55.2	タンパク:54.8 食塩相当量:6.3	エネルギー:1398 脂質:35	タンパク:52.9 食塩相当量:7.9	エネルギー:1423 脂質:46.3	タンパク:55.9 食塩相当量:5.9	エネルギー:1414 脂質:42.2	タンパク:53.9 食塩相当量:4.8	エネルギー:1426/1378 脂質:45.4/39.7	タンパク:52.2/54.9 食塩相当量:7.8/7.6	エネルギー:1415 脂質:37.8	タンパク:66.1 食塩相当量:8.1