

2026年 5・6月献立表

スマイルショートステイ

日付	日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
	1日		2日		3日		4日		5日		6日		7日			
朝食	ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 里芋のそぼろあん* 牛乳 梅びしお 味噌汁		ご飯 鰯の煮付け 菜の花のマヨ和え ずまし汁		ご飯 鰯のフライ カリフラワーのマリネ コンスープ		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		E114* - :1499 ㊦ﾊﾞ'ｸ:56.3		E114* - :1697 ㊦ﾊﾞ'ｸ:48.2	
昼食											E114* - :1499 ㊦ﾊﾞ'ｸ:56.3		E114* - :1697 ㊦ﾊﾞ'ｸ:48.2			
夕食											E114* - :1499 ㊦ﾊﾞ'ｸ:56.3		E114* - :1697 ㊦ﾊﾞ'ｸ:48.2			
栄養価											E114* - :1499 ㊦ﾊﾞ'ｸ:56.3		E114* - :1697 ㊦ﾊﾞ'ｸ:48.2			
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		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 コンスープ		ご飯 豆サラダ* 牛乳 のり佃煮 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 キャベツサラダ 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 ずまし汁		ご飯 白身魚の香味ソース焼き もやし中華和え 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 鰯の煮付け たけのこの煮物 きゅうりの和え物		ご飯 鰯のムニエル カリフラワーのコンソメ煮 人参のフレンチサラダ		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	E114* - :1266 ㊦ﾊﾞ'ｸ:48.9 脂質:22.1 食塩相当量:7.9	E114* - :1569 ㊦ﾊﾞ'ｸ:52.1 脂質:54.1 食塩相当量:6.2	E114* - :1531 ㊦ﾊﾞ'ｸ:58 脂質:47.2 食塩相当量:7.8	E114* - :1534 ㊦ﾊﾞ'ｸ:58.4 脂質:55.5 食塩相当量:6.7	E114* - :1263 ㊦ﾊﾞ'ｸ:52.1 脂質:28.8 食塩相当量:6.4	E114* - :1362 ㊦ﾊﾞ'ｸ:56.6 脂質:34.1 食塩相当量:7.3	E114* - :1667 ㊦ﾊﾞ'ｸ:60.2 脂質:64.6 食塩相当量:6.2									
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		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 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 コンスープ		ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 里芋のそぼろあん* 牛乳 梅びしお 味噌汁			
昼食	五目ちらし 鰯の塩焼き フルーツ(パイナップル) ずまし汁		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ぶりの煮付け 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 鰯の中華あんかけ 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 チャプチェ じゃが芋のカレー煮 きゅうりと竹輪の和え物			
栄養価	E114* - :1581 ㊦ﾊﾞ'ｸ:58.6 脂質:58 食塩相当量:7.8	E114* - :1506 ㊦ﾊﾞ'ｸ:56.3 脂質:33.7 食塩相当量:7.9	E114* - :1417/1453 ㊦ﾊﾞ'ｸ:51.9/59 脂質:39.7/45.1 食塩相当量:8/7	E114* - :1421 ㊦ﾊﾞ'ｸ:53.6 脂質:37.9 食塩相当量:7.9	E114* - :1386 ㊦ﾊﾞ'ｸ:55.6 脂質:36.1 食塩相当量:6.3	E114* - :1684 ㊦ﾊﾞ'ｸ:54.3 脂質:69.2 食塩相当量:8	E114* - :1529 ㊦ﾊﾞ'ｸ:56.4 脂質:43.8 食塩相当量:8.1									
日付	17日		18日		19日		20日		21日		22日		23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 コンスープ		ご飯 豆サラダ* 牛乳 のり佃煮 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 コンスープ			
昼食	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 丁字鮭の酢味噌和え 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 鰯の漬け焼き 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		ご飯 炊き込みご飯 鰯の柚子胡椒焼き 春雨のマヨ和え ずまし汁		ご飯 麻婆茄子 ピーマンの中華炒め 中華スープ			
夕食	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 鰯のガーリック焼き 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		ご飯 鰯の塩焼き さつま芋の甘煮 オクラのおかか和え			
栄養価	E114* - :1497 ㊦ﾊﾞ'ｸ:44.3 脂質:51 食塩相当量:7.5	E114* - :1340 ㊦ﾊﾞ'ｸ:54.2 脂質:27.6 食塩相当量:6.2	E114* - :1674 ㊦ﾊﾞ'ｸ:59.1 脂質:67.5 食塩相当量:6.6	E114* - :1615 ㊦ﾊﾞ'ｸ:59.2 脂質:59.5 食塩相当量:7.3	E114* - :1362 ㊦ﾊﾞ'ｸ:57.4 脂質:40.9 食塩相当量:6.8	E114* - :1464 ㊦ﾊﾞ'ｸ:60.4 脂質:45.5 食塩相当量:8.7	E114* - :1436 ㊦ﾊﾞ'ｸ:58.7 脂質:37 食塩相当量:6									

2026年 5・6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	24日		25日		26日		27日		28日		29日		30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 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 コンソープ		ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 里芋のそぼろあん* 牛乳 梅びしお 味噌汁	
昼食	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ(黄桃)		ご飯 鯖のおろし煮 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 鰹の南蛮漬け きゅうりのなめたけ和え 味噌汁		ご飯 鶏肉と大根のべっこう煮 ピーマンとウインナーソテー 味噌汁	
夕食	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		ご飯 鯖の西京焼き 若竹煮 キャベツとカニの酢の物	
栄養価	エネルギー:1697 脂質:72.5	タンパク:50.5 食塩相当量:6.8	エネルギー:1542 脂質:42.3	タンパク:53 食塩相当量:7.1	エネルギー:1527 脂質:51.8	タンパク:53.7 食塩相当量:8.3	エネルギー:1338 脂質:30.5	タンパク:54 食塩相当量:7.2	エネルギー:1592 脂質:58.6	タンパク:49.1 食塩相当量:7.1	エネルギー:1591 脂質:57.9	タンパク:62.2 食塩相当量:7.8	エネルギー:1362 脂質:34.7	タンパク:55 食塩相当量:8
日付	31日		1日		2日		3日		4日		5日		6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 コンソープ		ご飯 豆サラダ* 牛乳 のり佃煮 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 コンソープ	
昼食	ご飯 豆腐チャンプルー ひじきの煮物 味噌汁		ご飯 鶏肉のさっぱり煮 カレーの炒め物 味噌汁		ご飯 鰹フライ カリフラワーのソテー 卵スープ		ご飯(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 鶏肉と南瓜の洋風煮込み ブロッコリーのサウザンサラダ オニオンスープ		ご飯 カレイの粕漬け焼き 和風ポテトサラダ 味噌汁		ご飯 豚肉と大根のどて煮 きゅうりともずくの酢の物 すまし汁	
夕食	ご飯 白身魚の胡麻だれ煮 きのこのソテー 白菜のピーナツ和え		ご飯 牛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		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 ぶりの味噌焼き 大根の煮物 オクラのおかか和え		ご飯 豚肉の梅ポン酢炒め 白菜の煮浸し もやしのドレ和え		ご飯 すき焼き煮 冬瓜の薄くず煮 キャベツの磯和え		ご飯 鯖のレモン蒸し ほうれん草のソテー ミモザサラダ	
栄養価	エネルギー:1327 脂質:34.3	タンパク:55 食塩相当量:7.4	エネルギー:1652 脂質:54.3	タンパク:53.9 食塩相当量:6.8	エネルギー:1609 脂質:59.2	タンパク:53.2 食塩相当量:7.4	エネルギー:1681 脂質:63.9	タンパク:59.6 食塩相当量:7.6	エネルギー:1479 脂質:55.8	タンパク:52.9 食塩相当量:6.1	エネルギー:1467 脂質:41.1	タンパク:60.1 食塩相当量:7.6	エネルギー:1523 脂質:55.1	タンパク:59 食塩相当量:6.6
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 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 コンソープ		ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 里芋のそぼろあん* 牛乳 梅びしお 味噌汁	
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(パイナップル) トマトスープ		ご飯 鮭のマヨ焼き ゴーヤの卵炒め 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		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 豆腐ハンバーグ 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 切り昆布の煮物 オクラのとろろ和え		ご飯 鯖の胡麻だれ煮 高野豆腐の煮物 白菜のゆかり和え	
栄養価	エネルギー:1435 脂質:42.3	タンパク:56.9 食塩相当量:7.1	エネルギー:1365 脂質:21.3	タンパク:47.3 食塩相当量:5.9	エネルギー:1422 脂質:43	タンパク:64 食塩相当量:6.7	エネルギー:1531 脂質:53.3	タンパク:54.4 食塩相当量:8	エネルギー:1654 脂質:62.5	タンパク:62.2 食塩相当量:8	エネルギー:1392 脂質:34.9	タンパク:61.4 食塩相当量:8.3	エネルギー:1415 脂質:40.9	タンパク:51.8 食塩相当量:7.3