2026年　8･9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
朝食							ご飯 ロールキャベツ 牛乳 のり佃煮 コーンスープ
昼食							ご飯 鯖の味噌煮 オクラの胡麻和え けんちん汁
夕食							ご飯 牛肉の塩だれ炒め 卵の花煮 南瓜サラダ
栄養価							ｴﾈﾙｷﾞｰ:1630 ﾀﾝﾊﾟｸ:52.7 脂質:63.1 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
昼食	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テー 卵スープ	ご飯 鰺の南蛮漬け 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
夕食	ご飯 豚肉と白菜の中華煮 もやしの炒め物 華風和え	ご飯 鱈の香味ソース焼き 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 すき焼き煮 大根のソテー 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 きゅうりとツナの酢の物	ご飯 鰆のカレーマヨ焼き 里芋の白煮 オクラのとろろ和え
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1615 ﾀﾝﾊﾟｸ:50.2 脂質:65.2 食塩相当量:6.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1387 ﾀﾝﾊﾟｸ:63.4 脂質:33.5 食塩相当量:6.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1494 ﾀﾝﾊﾟｸ:56.3 脂質:54.1 食塩相当量:7.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1506 ﾀﾝﾊﾟｸ:51.5 脂質:47.4 食塩相当量:6.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1481 ﾀﾝﾊﾟｸ:57.7 脂質:51.1 食塩相当量:6.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1420 ﾀﾝﾊﾟｸ:51.5 脂質:30.5 食塩相当量:7.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1416 ﾀﾝﾊﾟｸ:53.8 脂質:45.1 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 卵焼き 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
昼食	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	とうもろこしご飯 チキンソテー 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鰺のねぎ味噌焼き ブロッコリーの胡麻和え わかめスープ	梅ちりご飯 酢鶏 小松菜とハムのソテー トマト玉スープ
夕食	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 鰆の煮付け もやしのソテー 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 鮭の粕漬け焼き 高野豆腐の煮物 もやしのゆかり和え
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1565 ﾀﾝﾊﾟｸ:56.2 脂質:52.6 食塩相当量:5.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1514 ﾀﾝﾊﾟｸ:54.8 脂質:55.2 食塩相当量:6.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1398 ﾀﾝﾊﾟｸ:52.9 脂質:35 食塩相当量:7.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1423 ﾀﾝﾊﾟｸ:55.9 脂質:46.3 食塩相当量:5.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1414 ﾀﾝﾊﾟｸ:53.9 脂質:42.2 食塩相当量:4.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1426/1378 ﾀﾝﾊﾟｸ:52.2/54.9 脂質:45.4/39.7 食塩相当量:7.8/7.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1415 ﾀﾝﾊﾟｸ:66.1 脂質:37.8 食塩相当量:8.1
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	ご飯 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁	ご飯 さつま芋のレモン煮* のり佃煮 味噌汁	ご飯 肉詰めいなり 梅びしお 味噌汁	ご飯 キャベツとひき肉の重ね蒸し ふりかけ コーンスープ	ご飯 豆乳がんもの含め煮 のり佃煮 味噌汁	ご飯 ひじき煮* 梅びしお 味噌汁	ご飯 卵サラダ のり佃煮 コーンスープ
昼食	ご飯 鯖のおろし煮 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁	ご飯 白身魚の柚子胡椒焼き 大根の煮物 味噌汁	ご飯(小) 焼きそば スマイルポテト フルーツ(黄桃)	ご飯 鶏肉の唐揚げ きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 鯖の西京焼き 里芋の煮物 すまし汁	トマトカレー ブロッコリーと海老のサラダ ヨーグルト コンソメスープ	ご飯 八宝菜 春雨のオニオンサラダ 中華スープ
夕食	ご飯 牛肉のピリ辛炒め 長芋の白煮 春雨の酢の物	ご飯 豚肉のバジルトマト煮 ほうれん草ときのこのソテー スパゲティサラダ	ご飯 赤魚の味噌焼き フキの煮物 白菜の塩昆布和え	ご飯 豚肉と青梗菜の卵炒め 南瓜の煮物 カリフラワーとカニのサラダ	ご飯 牛肉の柳川煮 キャベツの炒め物 大根なます	ご飯 鱈の野菜あんかけ もやしとツナの炒め物 菜の花のわさび和え	ご飯 鶏肉と大根のべっこう煮 炒り豆腐 きゅうりの酢味噌和え
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1700 ﾀﾝﾊﾟｸ:56.2 脂質:67.5 食塩相当量:6.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1460 ﾀﾝﾊﾟｸ:50.9 脂質:42.1 食塩相当量:6.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1376 ﾀﾝﾊﾟｸ:48.4 脂質:39.1 食塩相当量:4.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1510 ﾀﾝﾊﾟｸ:55.2 脂質:48.4 食塩相当量:6	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1420 ﾀﾝﾊﾟｸ:53.4 脂質:42.6 食塩相当量:6.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1419 ﾀﾝﾊﾟｸ:58.8 脂質:34.2 食塩相当量:8.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1540 ﾀﾝﾊﾟｸ:53.6 脂質:52 食塩相当量:6.9

2026年　8･9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	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝食	ご飯 五目豆煮* ふりかけ 味噌汁	ご飯 里芋のそぼろあん* のり佃煮 味噌汁	ご飯 野菜シュウマイ 梅びしお 味噌汁	ご飯 金時豆煮 ふりかけ 味噌汁	ご飯 ポテトサラダ* のり佃煮 コーンスープ	ご飯 卵焼き 梅びしお 味噌汁	ご飯 大豆ボール のり佃煮 味噌汁
昼食	ご飯 かに玉あんかけ 青梗菜のマヨ和え 春雨スープ	ご飯（小） きつねそば 切干大根の煮物 フルーツ（ミックス）	ご飯 鰺の胡麻照り焼き オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜巻きフライ 茄子のポン酢和え コンソメスープ	炊き込みご飯 白身魚のレモン蒸し 竹輪とひじきの煮物 すまし汁	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草と舞茸の胡麻和え とろろ昆布汁	ご飯 ぶりの煮付け 南瓜のいとこ煮 味噌汁
夕食	ご飯 ホキの味噌焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツの粒マスタード和え	ご飯 鶏団子の鍋風煮込み ピーマンと竹輪の甘辛炒め もやしのナムル	ご飯 豚肉の甘酢炒め きのこのソテー 白菜の即席漬け	ご飯 カレイの梅煮 いんげんとツナの炒め物 マカロニサラダ	ご飯 鶏肉のチンジャオロース 大根の海老あんかけ きゅうりの中華和え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 焼き麸の卵とじ 和風サラダ	ご飯 ポークチャップ さつま芋の甘煮 人参のフレンチサラダ
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1394 ﾀﾝﾊﾟｸ:56.4 脂質:34.3 食塩相当量:7.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1422 ﾀﾝﾊﾟｸ:44.9 脂質:25.2 食塩相当量:7.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1461 ﾀﾝﾊﾟｸ:55.6 脂質:47.4 食塩相当量:6.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1484 ﾀﾝﾊﾟｸ:49.4 脂質:35.5 食塩相当量:6.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1419 ﾀﾝﾊﾟｸ:56.8 脂質:37.5 食塩相当量:7.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1305 ﾀﾝﾊﾟｸ:58.3 脂質:31.1 食塩相当量:6.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1578 ﾀﾝﾊﾟｸ:56.2 脂質:50 食塩相当量:6.2
日付	30日	31日	9月1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ご飯 錦糸卵の海老しんじょう ふりかけ 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 三色いなり ふりかけ 味噌汁	ご飯 五目豆煮* のり佃煮 味噌汁	ご飯 かにの重ね蒸し 梅びしお 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
昼食	若菜ご飯 親子煮 大根のキムチ和え 味噌汁	ご飯 鯖の山椒煮 菜の花の白和え 味噌汁	ご飯 鱈のさっぱり煮 いんげんのマヨ和え 味噌汁	ご飯 すり身揚げのあんかけ 白菜の炒め物 きのこ汁	ご飯（小） 味噌ラーメン 海老シュウマイ 杏仁フルーツ	ご飯 肉団子のデミグラス煮込み 青梗菜のソテー コンソメスープ	ご飯 ホキの南部焼き さつま芋サラダ 味噌汁
夕食	ご飯 鰆の漬け焼き たけのこの煮物 春雨とカニの酢の物	ご飯 鶏肉のレモンソース炒め ジャーマンポテト コールスローサラダ	ご飯 牛肉のねぎ塩炒め 冬瓜とカニの煮物 長芋のわさび漬け	ご飯 豚肉の洋風煮込み カリフラワーとベーコンのソテー 南瓜サラダ	ご飯 鯖の煮付け 三色金平 きゅうりの塩昆布和え	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜の薄くず煮 キーマカレーのサラダ	ご飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大根とツナの炒め物 もやしのドレ和え
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1378 ﾀﾝﾊﾟｸ:57.3 脂質:36.1 食塩相当量:7.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1473 ﾀﾝﾊﾟｸ:60.7 脂質:45.4 食塩相当量:6.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1498 ﾀﾝﾊﾟｸ:53.4 脂質:45.4 食塩相当量:5.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1496 ﾀﾝﾊﾟｸ:48.5 脂質:51.5 食塩相当量:6.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1481 ﾀﾝﾊﾟｸ:57 脂質:38.2 食塩相当量:7.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1500 ﾀﾝﾊﾟｸ:51.4 脂質:53 食塩相当量:7.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1617 ﾀﾝﾊﾟｸ:50.1 脂質:59.9 食塩相当量:6.8
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝食	ご飯 ミートボール 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 コーンスープ	ご飯 かにと錦糸卵のしんじょう のり佃煮 味噌汁	ご飯 豆サラダ* 梅びしお 味噌汁	ご飯 がんもの煮物* ふりかけ 味噌汁
昼食	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 茄子のおかか煮 すまし汁	ご飯（小） カレーうどん 山芋の短冊揚げ フルーツ（パイン）	ご飯 オムレツのトマトソースがけ いんげんのソテー カボチャスープ	栗ご飯 鰺の柚子煮 菜種和え 味噌汁	ご飯 白身魚の塩麹焼き さつま芋炒り鶏 赤だしの味噌汁	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き イタリアンスパゲティ 胡麻豆乳スープ	ガパオライス 海老と春雨のさっぱりサラダ フルーツ（黄桃） わかめスープ
夕食	ご飯 鮭の香草パン粉焼き キャベツのコンソメ煮 サウザンサラダ	ご飯 牛肉のしぐれ煮 レタスの卵炒め きゅうりの梅和え	ご飯 鯖の塩焼き 田舎煮 ブロッコリーのゴマネーズ和え	ご飯 筑前煮 ピーマンの肉味噌炒め オニオンサラダ	ご飯 豚肉と野菜のオイスター炒め きのこのクリーム煮 もやしのゆかり和え	ご飯 カレイの五目あんかけ ひじきの炒め煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯 肉じゃが 卵の花炒め きゅうりのなめたけ和え
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1438 ﾀﾝﾊﾟｸ:58.3 脂質:45.6 食塩相当量:6.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1536 ﾀﾝﾊﾟｸ:42.1 脂質:44 食塩相当量:6	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1372 ﾀﾝﾊﾟｸ:56.3 脂質:42.6 食塩相当量:4.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1482 ﾀﾝﾊﾟｸ:56.5 脂質:35.3 食塩相当量:6.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1480 ﾀﾝﾊﾟｸ:55 脂質:47.9 食塩相当量:7.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1578 ﾀﾝﾊﾟｸ:65.9 脂質:48.3 食塩相当量:6.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1527 ﾀﾝﾊﾟｸ:50.4 脂質:52.7 食塩相当量:6.5