



のこんだて

大今里ケアホーム 月間献立表 入所 令和8年7月1日～7月31日



常食



	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				黒糖ロール カリフラワーのドレッシング和え 牛乳 ＊郷土料理 ＊宮崎	レーズンドッグ 大根のサラダ 牛乳 豚ひき肉のルーコ飯風 もやしの中華和え バナナ 中華スープ	ミルクツイスト マカロニサラダ 牛乳 米飯 牛肉の甘辛炒め 小松菜の和え物 きゅう 清汁 ふりかけ	クリームエスカルゴ 春菊の煮浸し 牛乳 米飯 アジのムニエル インゲンとピーナツ和え みかん缶 味噌汁 ふりかけ
昼食	「チキン南蛮」…鶏のから揚げを甘酢のタレに浸けた鶏料理。 チキン南蛮といえばタルタルのイメージだが、その有無は特に 関係なく、宮崎市内でも様々である。			「まだか漬け」…千切り大根、煎り大豆、人参、スルメ、昆布など を醤油や酢に漬けたもの。あまりの美味しさに出来上がるのが 待ち切れず「まだかあ～」という声があがることが名前の由来 といわれている。			
夕食				米飯 アジの西京焼き 蓮根のきんぴら 清汁 漬物 溶けないアイス風（いちご） 紅茶	米飯 ぶりの蒲焼き 厚揚げのあんかけ 清汁 漬物 鯛まんじゅう お茶	米飯 シルバーの幽庵焼き さつま芋の甘煮 味噌汁 漬物 焼きドーナツ（チョコ） コーヒー	米飯 豚肉と野菜のオスター炒め しろ菜のお浸し 清汁 漬物 マフィン 紅茶
3時	5	6	7	8	9	10	11
朝食	チョコカスター カリフラワーのドレッシング和え 牛乳 米飯 白身魚のパン粉焼き じゃが芋のそぼろ煮 白桃缶 味噌汁 ふりかけ	抹茶ツイスト アスパラソテー 牛乳 米飯 チキンピカタ ほうれん草のサラダ オレンジ コンソメスープ ふりかけ	シュガーバターコッペ 小松菜の煮浸し 牛乳 ＊七夕＊ 夏の香りごはん 七夕そめん 冬瓜のかにあんかけ煮 黄桃缶	黒糖ロール ポテトサラダ 牛乳 米飯 回鍋肉 胡瓜のさっぱり和え マンゴー缶 清汁 ふりかけ	クリームエスカルゴ アスパラの炒め煮 牛乳 米飯 チキンカツ カリフラワーのチキンサラダ バナナ コンソメスープ ふりかけ	カスタードクリームパン ほうれん草の和え物 牛乳 米飯 豚肉のボン酢炒め 茄子とピーマンのソテー みかん缶 味噌汁 ふりかけ	ミニショコラツイスト スパゲティサラダ 牛乳 米飯 ホキのごまだれ焼き 白菜の煮浸し 黄桃缶 味噌汁 ふりかけ
昼食							
夕食	米飯 牛肉の香味焼き 菜の花のゆず醤油和え 清汁 漬物 紅茶ケーキ コーヒー	米飯 ホキのコンマヨ焼き もやしの酢の物 清汁 漬物 今川焼き（小倉） お茶	米飯 タラのレモン風味焼き いんげんのくすみ和え 味噌汁 漬物 七夕ゼリー 紅茶	米飯 サバの味噌煮 春菊の和え物 味噌汁 漬物 焼きドーナツ（いちご） コーヒー	米飯 サバの塩焼き がんもの含め煮 味噌汁 漬物 ムースエクレア 紅茶	米飯 タラの有馬煮 小松菜の煮浸し 清汁 漬物 溶けないアイス風（チョコ） コーヒー	米飯 鶏肉の治部煮 青梗菜とウィンナーのソテー 味噌汁 漬物 牛乳ケーキ コーヒー
3時	12	13	14	15	16	17	18
朝食	チョコカスター しろ菜の煮浸し 牛乳 ソース生煮焼き 大根の甘酢和え バナナ缶 味噌汁	黒糖ロール 小松菜のソテー 牛乳 夏野菜カレー ブロッコリーのサラダ きゅう 福神漬 らっきょ	シュガーバターコッペ 菜の花のお浸し 牛乳 和風ハンバーグ 春雨のドレッシング和え バナナ 味噌汁 ふりかけ	クリームエスカルゴ マカロニサラダ 牛乳 米飯 親子煮 小松菜と竹輪の和え物 白桃缶 味噌汁 ふりかけ	ミニ山シュガー ほうれん草の和え物 牛乳 米飯 シルバーの照り焼き がんもの煮物 みかん缶 味噌汁 ふりかけ	抹茶ツイスト ブロッコリーのクリーム煮 牛乳 米飯 蒸し鶏の野菜のせ インゲンのくすみ和え バナナ 味噌汁 ふりかけ	レーズンドッグ ポテトサラダ 牛乳 米飯 うなぎちらし寿司 冬瓜の含め煮 みかん缶 清汁
昼食							
夕食	米飯 アジの煮つけ 冬瓜のそぼろ煮 かきたま汁 漬物 カスタードブチケーキ 紅茶	米飯 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 漬物 ソフトクレープ（チョコ） コーヒー	米飯 サバの塩焼き インゲンとハムのサラダ 清汁 漬物 メイプルブチケーキ 紅茶	米飯 タラのごま味噌焼き 白菜のドレッシング和え 清汁 漬物 もみじ饅頭 お茶	米飯 揚げと茄子の味噌炒め しろ菜のサラダ 清汁 漬物 いちごムース 紅茶	米飯 かに玉風 しろ菜の和え物 清汁 漬物 カステラ コーヒー	米飯 牛肉のケチャップ炒め 小松菜の柚子風味和え 味噌汁 漬物 溶けないアイス風（バナナ） 紅茶
3時	19	20	21	22	23	24	25
朝食	黒糖ロール 厚揚げの煮物 牛乳 菜飯 けんちんそば 牛蒡とハムのサラダ バナナ缶	チョコカスター ブロッコリーの和風サラダ 牛乳 米飯 白身フライ カリフラワーとツナのサラダ みかん缶 味噌汁 ふりかけ	ミニショコラツイスト 青梗菜のソテー 牛乳 米飯 サバの煮付け 小松菜の煮浸し バナナ 味噌汁 ふりかけ	クリームエスカルゴ いんげんのドレッシング和え 牛乳 米飯 チキンカレー コールスローサラダ ヨーグルト 福神漬 らっきょ	レーズンドッグ アスパラサラダ 牛乳 米飯 ひき肉となすのピリ辛炒め ブロッコリーのドレッシング和え 黄桃缶 清汁 ふりかけ	シュガーバターコッペ マカロニサラダ 牛乳 米飯 オムレツ カリフラワーとコンソメスープ コンソメスープ ふりかけ	黒糖ツイスト ブロッコリーのクリーム煮 牛乳 米飯 牛肉と厚揚げの炒めもの はくさいサラダ バナナ缶 味噌汁 ふりかけ
昼食							
夕食	米飯 ホキの醤油バター焼き 切り干し煮 味噌汁 漬物 プリン コーヒ	米飯 お好み焼き 胡瓜とカニかまの和え物 味噌汁 漬物 焼きドーナツ（豆乳） 紅茶	米飯 麻婆豆腐 ほうれん草の中華和え 中華スープ 漬物 チョコワッフル コーヒ	米飯 ホキのポテト焼き 白菜の酢の物 味噌汁 漬物 イチゴマフィン 紅茶	米飯 ぶりの照り焼き しろ菜の胡麻和え 味噌汁 漬物 溶けないアイス風（抹茶） コーヒ	米飯 アジのゆず胡椒焼き 小松菜の和え物 味噌汁 漬物 薄皮饅頭 お茶	米飯 白身魚の野菜あんかけ 五目煮 清汁 漬物 ぶどうムース 紅茶
3時	26	27	28	29	30	31	
朝食	ミルクツイスト ほうれん草の和風サラダ 牛乳 赤飯 ハモの天ぷら 菜の花のくすみ和え みかん缶 清汁	黒糖ロール ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳 米飯 豚肉の生煮炒め しろ菜の煮浸し すいか 清汁 ふりかけ	クリームエスカルゴ 厚揚げの田舎煮 牛乳 米飯 ホキの竜田揚げ もやしの酢の物 マンゴー缶 味噌汁 ふりかけ	ショコラロール ブロッコリーのサラダ 牛乳 米飯 サワラの南蛮漬け風 アスパラソテー バナナ 味噌汁 ふりかけ	はちみつパン キャベツのソテー 牛乳 米飯 梅みそうどん（温） きゅうりの梅肉和え 白桃缶 ふりかけ	シュガーバターコッペ ポテトサラダ 牛乳 米飯 タラのピカタ カリフラワーとツナのサラダ 黄桃缶 コンソメスープ ふりかけ	
昼食							
夕食	米飯 筑前煮 小松菜お浸し 味噌汁 漬物 りんごブチケーキ 紅茶	米飯 タラのムニエル ナスのトマト煮 コンソメスープ 漬物 カスタードケーキ コーヒ	米飯 牛肉の焼肉炒め 春雨の中華和え 中華スープ 漬物 チョコマフィン 紅茶	米飯 豆腐のチンゲン菜と焼肉炒め煮 大根と平天の和え物 清汁 漬物 ソフトクレープ（バナナ） コーヒ	米飯 ホキの柚子ソース漬け いんげんの酢味噌和え 清汁 漬物 しっとりブチケーキ 紅茶	米飯 豚肉と白菜の中華煮 青梗菜の中華サラダ 中華スープ 漬物 カスタードワッフル 紅茶	
3時							

※献立はやむを得ず変更することがあります。予めご了承下さい