

〇〇 献立一覧表 〇〇

2019年 9月

[老健いぶき]

							1(日)
朝食							ご飯 味噌汁 野菜ソテー 明太マヨ和え 昆布佃煮
朝間食							牛乳
昼食							ご飯 味噌汁 白身魚フライ かにかまサラダ パイン缶
昼間食							バターラ(コーヒー)
夕食							ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き インディアンポテト 梅なめ茸和え

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2019年 9月

[老健いぶき]

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
朝食	ご飯 味噌汁 野菜入りつくね 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 マカロニナポリタン チーズサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ 生姜和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 おくら和え 漬物	ご飯 味噌汁 カニ風味玉子焼 信田和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 菜の花のマスタードサラダ 梅びしお
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	天津飯 中華スープ シルバーサラダ 苺ムース	ご飯 味噌汁 鶏肉の照焼 酢の物 みかん缶	塩ラーメン 餃子 杏仁豆腐(カルシウム強化)	菜飯 味噌汁 肉じゃがコロケ 土佐和え フルーツカクテル缶	～台湾メニュー～ 魯肉飯(ルーローハン) 中華スープ 台湾風焼きビーフン マンゴープリン	ご飯 味噌汁 鶏肉のコンマヨネーズソースがけ もやしサラダ 白桃缶	ハヤシライス ポテトフライ フレンチサラダ クラッシュゼリー(ビタミン強化)
昼間食	ホットケーキ	バニラアイス	ミニピーナツパン	紅茶ムース	～台湾おやつ～ フルーツ豆花風	ロールケーキ	チョコケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 焼売 しその実和え	ご飯 味噌汁 豚肉と厚揚げの煮物 鰯と野菜の豆乳寄せ 甘酢和え	ご飯 清汁 鱈の葱味噌焼き 里芋の煮物 ナムル	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の胡麻ドレがけ 根菜煮 茄子の揚げ浸し	ご飯 味噌汁 筑前煮 エビ入り焼売 ごまドレ和え	ご飯 清汁 骨まで食べれる鯖の味噌煮 三色彩り炒め 中華和え	ご飯 味噌汁 えび団子の中華炒め ひじきの煮物 搾菜和え

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2019年 9月

[老健いぶき]

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
朝食	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 煮浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 磯和え ゆずみそ	ご飯 味噌汁 はんぺんのバター焼き 即席和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ほうれん草オムレツ コールスローサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 ピーナッツ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 三色高野煮 辛子マヨ和え 桜でんぶ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 磯香和え 漬物
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 卵の花和え 黄桃缶	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 魚のチーズ焼き ドレッシング和え パイン缶	ご飯 味噌汁 トンカツ ポテトサラダ フルーチェ	ゆかりご飯 味噌汁 鯖の塩焼き マカロニサラダ 白桃缶	～十五夜メニュー～ ご飯 味噌汁 お月見ハンバーグ 里芋のずんだ和え 栗ムース	きつねうどん ポテトコロッケ フルーチェ	ご飯 味噌汁 洋風玉子焼き ツナマヨ和え 黄桃缶
昼間食	プチ焼きいも	マイケーキ&白い風船	プリン	～あったかおやつ～ お好み焼き	お月見まんじゅう	バナナカステラ	アップルパイ
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐の五目あんかけ さつま芋の甘煮 ごま酢和え	ご飯 味噌汁 豚肉のくわ焼き 冬瓜の煮物 あけぼの和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の酒蒸し 大根の煮物 和え物	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め じゃが芋の煮物 わさびドレッシング和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の変わり焼き ピーマン金平 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 切り昆布の煮物 浅漬け	ご飯 清汁 鶏肉と茄子の味噌煮 ビーフソテー カリフラワーサラダ

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2019年 9月

[老健いぶき]

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ウイナーソテー ツナサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 干草卵焼き 二色和え 漬物	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 梅和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ささ身と和え 梅干し	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め おなか和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ほうれん草オムレツ 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 にんじん信田煮 桜和え ふりかけ
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	～敬老お祝い膳メニュー～ 赤飯 清汁 天麩羅盛合せ ほうれん草の白和え 抹茶フルーチェ	ご飯 味噌汁 はんぺんチーズフライ 和風和え みかん缶	ご飯 味噌汁 野菜焼き肉 冷奴 みかん缶	ご飯 かきたま汁 鶏肉のマスタード焼き ダイスサラダ パイン缶	チキンカレー かにマヨサラダ 福神漬け クラッシュゼリー(ビタミン強化)	わかめご飯 味噌汁 クリームコロッケ かにかま和え 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱焼き お浸し 黄桃缶
昼間食	バウムクーヘン2種	北海道チーズケーキ	チョコムース	ロールケーキ	リンゴ入りきんとん(手作り)	シフォンケーキ	コーヒーゼリー
夕食	味噌汁 鶏肉の梅焼き 金平れんこん しらす和え	ご飯 味噌汁 鱈の生姜煮 ほうれん草としめじの油炒め パンプキンサラダ	ご飯 味噌汁 鱈のおろし煮 レバーのソテー 酢醤油和え	ご飯 味噌汁 五目豆腐ステーキ 茄子の煮物 ごま和え	ご飯 わかめスープ 鱈の南部焼き 筍の高菜炒め スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 大根のとろみ煮 中華サラダ	ご飯 味噌汁 厚揚げの炒め物 野菜ソテー 彩りサラダ

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2019年 9月

[老健いぶき]

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
朝食	ご飯 味噌汁 竹輪の炒り煮 昆布和え 漬物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 とろろ 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの含め煮 わさび和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 つくね蒸し 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 もずく酢 ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 辛子和え のり佃煮
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	～秋分の日メニュー～ きのこご飯 味噌汁 鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 フルーツ	ご飯 コンソメスープ ミックスフライ 錦糸和え 白桃缶	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 ポパイサラダ パイン缶	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ オムレツ 菜の花サラダ 黄桃缶	肉そば カニシューマイ フルーチェ	二色丼 味噌汁 豆腐サラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 若鶏の唐揚げ グリーンサラダ みかん缶
昼間食	おはぎ	マンゴープリン	イチゴスペシャル	抹茶小豆	生クリームワッフル	～あったかおやつ～ たいやき	ミニクリームパン
夕食	ご飯 味噌汁 八宝菜 蒸し餃子 山芋とオクラの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の中華炒め 切り昆布の炒り煮 じゃこ和え	ご飯 味噌汁 たらの南蛮漬け 金平ごぼう 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のきのこ蒸し 卵の花 マヨネーズ和え	ご飯 味噌汁 えびカツ 筍の炒め物 コーンサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 切干大根煮 土佐醤油和え	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ツナと白菜の炒め物 オーロラサラダ

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2019年 9月

[老健いぶき]

30(月)							
朝食	ご飯 味噌汁 玉子ロール 海苔和え ふりかけ						
朝間食	牛乳						
昼食	カレーライス ホワイトサラダ 福神漬け クラッシュゼリー						
昼間食	オレンジケーキ						
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚の塩糍焼き ぜんまいの炒り煮 和風サラダ						

*都合により献立を変更することがあります。