

2019年 10月

〇〇 献立一覧表 〇〇

[老健いぶき]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝食	ご飯 味噌汁 鶏肉と小松菜のソテー カリフラワーサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 白菜の磯香和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 洋風煮 小松菜サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 人参と玉子のソテー 春菊のしらす和え 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子の炒め物 大根の和風サラダ 梅干し	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ もやしのマヨサラダ 三色煮豆
朝間食	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ ほうれん草の信田和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 スタミナ焼き 酢の物 パイン缶	～奈良メニュー～ さつま芋の茶飯 飛鳥汁 鶏の奈良焼 柿なます きな粉ミルクフルーチェ	ご飯 味噌汁 豚肉の中華炒め チンゲン菜のごま和え みかん缶	ご飯 味噌汁 骨まで柔らか秋刀魚の煮付 ブロッコリーサラダ 黄桃缶	ご飯 豚汁 肉じゃがコロッケ ごま酢和え マンゴープリン
昼間食	今川焼(抹茶)	バターラ	～奈良おやつ～ 抹茶プリン黒蜜かけ	おしるこ風	ドームケーキ	アイスクリーム
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ぜんまい煮 海藻サラダ	ご飯 かき玉汁 鯖の味噌煮 ビーフソテー キャベツのマヨサラダ	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 冬瓜のくず煮 もやしのしその実和え	ご飯 味噌汁 鱈の幽庵焼き れんこんの高菜炒め 白菜のお浸し	ご飯 清汁 鶏肉の甘酢あんかけ 茄子田楽 キャベツの和え物	ご飯 味噌汁 八宝菜 ふきの煮物 チンゲン菜の辛子和え

\*都合により献立を変更することがあります。

2019年 10月

〇〇 献立一覧表 〇〇

[老健いぶき]

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	ご飯 味噌汁 鶏肉と里芋の旨煮 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 えびボール中華風煮 カリフラワーサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 千草卵焼き ツナ和え たいみそ	ご飯 味噌汁 ウインナーソテー ポパイサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 つみれ煮 もやしの磯香和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げと大根の炒り煮 白菜の塩糎和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒り玉子 菜の花のお浸し 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	けんちんうどん 焼売天 みかん缶	~いぶき人気No. 1メニュー~ 三色丼 味噌汁 厚揚げと高菜のお浸し 柿	ご飯 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 春菊のわさび和え フルーチェ	ご飯 味噌汁 豚肉しぐれ煮 キャベツのゆかり和え フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 トンカツ 里芋の田楽 白桃缶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーのピーナツ和え パイン缶	ビーフカレー マカロニと野菜のサラダ 福神漬け クラッシュゼリー(ビタミン強化)
昼間食	バナナカステラ	黒ゴマプリン	ミニチョコパン	ロールケーキ(モカ)	~あったかおやつ~ 一口お好み焼き	プリン	プチ焼き芋
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 温奴 大根のごま酢和え	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 蓮根の煮物 チンゲン菜の和風サラダ	ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 筍の炒め物 白菜のサラダ	ご飯 味噌汁 かに風味玉子とじ おから炒め スパサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の漬け焼き 切干大根煮 菜の花の和風サラダ	ご飯 味噌汁 イカフライ 白滝といんげんのきんぴら風 ほうれん草のごまドレサラダ	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ 蓮根と玉子の炒め物 もやしのナムル

\*都合により献立を変更することがあります。

2019年 10月

〇〇 献立一覧表 〇〇

[老健いぶき]

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ツナじゃが 白菜サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 野菜炒め もやしとしその実和え 煮豆	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 キャベツのピーナッツ和え 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子のコンソメ煮 ブロッコリーのかにかまサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 信田煮 小松菜の生姜和え たいみそ	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 キャベツのわさび和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 オクラの塩昆布和え 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	～体育の日メニュー～ 日の丸ご飯 コンソメスープ ミックスプレート ポテトサラダ ふるふるプリン	豚丼 清汁 ごぼうサラダ みかん缶	ご飯 清汁 鶏の味噌焼き ほうれん草の辛子和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜蒸し ひじきのサラダ クラッシュゼリー(ビタミン強化)	きのこご飯 清汁 赤魚の西京焼き(玉子焼き添え) 里芋と湯葉の煮物 フルーツカクテル	ハヤシライス ポテトとウインナーのソテー グリーンサラダ 黄桃缶	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 白身魚フライ 塩糍漬け みかん缶
昼間食	バウムクーヘン2種	メロンムース	豆花風	イチゴスペシャル	ようかんロール	スイートポテト	コーヒーゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の煮付け 茄子のガーリック炒め ほうれん草のごま和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のゆずおろしソース カニ焼売 カリフラワーの甘酢和え	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め がんもの煮物 大根の浅漬け	ご飯 味噌汁 えびカツ 根菜煮 オクラの和風サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 おさつりんご チンゲン菜の華風和え	ご飯 味噌汁 肉団子の酢豚 金平れんこん 白菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 切干大根の炒り煮 菜の花チーズサラダ

\*都合により献立を変更することがあります。

2019年 10月

〇〇 献立一覧表 〇〇

[老健いぶき]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 春菊のピーナツ和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 高野信田煮 チンゲン菜のおかか和え たいみそ	ご飯 味噌汁 えび団子煮 オクラの梅なめ茸和え 漬物	ご飯 味噌汁 野菜炒め 大根胡麻サラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 もやしの中華サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 オムレツ ブロッコリーのしらす和え 煮豆
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 中華スープ 家常豆腐(かじょうとうふ) ピーマン中華和え パイン缶	～即位礼正殿の儀～ 赤飯 清汁 天ぷら盛合せ ささみ和え フルーツカクテル	キーマカレー たっぷりツナマヨサラダ 福神漬け フルーチェ	たぬきそば コロッケ みかん缶	ご飯 清汁 若鶏の唐揚げ ゆず味噌あえ パイン缶	ご飯 中華スープ 豚肉の生姜炒め 白菜のツナ和え マンゴープリン	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き マセドアンサラダ フルーツカクテル缶
昼間食	ミルクレープ苺	チョコケーキ	ロールケーキ(パニラ)	マロンムース	シフォンケーキ	オレンジケーキ	ラフランスゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 ハンバーグ コンソメ煮 もやしのゆかり和え	ご飯 味噌汁 豚の柳川煮 煮奴 キャベツの磯香和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 菜の花の和風サラダ	ご飯 味噌汁 親子煮 華風ソテー カリフラワーのマヨ和え	ご飯 味噌汁 豆腐和風あんかけ ジャーマンポテト わかめの酢の物	ご飯 清汁 カレイの葱田楽 麩の煮物 小松菜のフレンチサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 ひじき炒り キャベツの和え物

\*都合により献立を変更することがあります。

2019年 10月

〇〇 献立一覧表 〇〇

[老健いぶき]

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
朝食	ご飯 味噌汁 玉子とじ チンゲン菜の辛子和え 梅干し	ご飯 味噌汁 厚揚げの炒め物 もやしとしその実和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 冬瓜のかにあん 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 洋風煮物 マカロニサラダ ふりかけ		
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 カリフラワーの甘酢漬け バナナ	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩糀焼き 小松菜の梅なめ茸和え クラッシュセリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 魚のチーズ焼き 豆腐サラダ みかん缶	～ハロウィンメニュー～ えびピラフ コンソメスープ タンドリーチキン パンプキンサラダ 南瓜プリン		
昼間食	マンゴープリン	生クリームワッフル	～あったかおやつ～ たい焼き	みたらし団子風デザート		
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐の中華あんかけ 餃子 ツナサラダ	ご飯 味噌汁 白菜のクリーム煮 焼きビーフン 春菊とコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが えび焼売 キャベツの塩昆布和え	ご飯 清汁 鱈の香味焼き 茄子田楽 ゆず大根		

\*都合により献立を変更することがあります。