

〇〇 献立一覧表 〇〇

2019年 1 2月

[老健いぶき]

							1(日)
朝食							ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール おろし和え 昆布佃煮
朝間食							牛乳
昼食							ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け 和風サラダ フルーチェ
昼間食							ドームケーキ
夕食							ご飯 コンソメスープ 鶏肉の照り焼き 卵の花和え 辛子和え

*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 1 2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 大根のそぼろあんかけ 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 野菜ソテー マカロニサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 海苔和え 漬物	ご飯 味噌汁 カニ風味炒り玉子 納豆 たいみそ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 酢味噌和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺焼き ささ身和え 梅干し	ご飯 味噌汁 青菜と卵の炒め物 ツナ和え 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	ワカメご飯 味噌汁 肉じゃがコロッケ フレーク和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 菜の花サラダ フルーツカクテル	野菜味噌煮込みうどん 厚焼き玉子 ブルーチェ	ご飯 味噌汁 めばるの梅土佐焼き かぼちゃサラダ クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ ハンバーグ ゴマドレ和え みかん	ご飯 味噌汁 若鶏の唐揚げ カリフラワーサラダ 黄桃缶	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜蒸し 切干大根煮 みかん缶
昼間食	パターラ(いちご)	やわらかおかき	ロールケーキ	カスタードプリン	窯焼きチーズケーキ	コーヒーゼリー	バナナカステラ
夕食	ご飯 味噌汁 筑前煮 もやしの明太炒め ゆかり和え	ご飯 味噌汁 五目豆腐ステーキ ひじきの煮物 ドレッシング和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨかけ 茄子の煮浸し 豆腐サラダ	ご飯 味噌汁 豆腐の五目あんかけ レバーのしぐれ煮 お浸し	ご飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 三色炒め 錦糸和え	ご飯 清汁 豚肉と里芋の味噌煮 華風ソテー おかか和え	ご飯 味噌汁 かれの煮付 がんもの含め煮 ごま酢和え

*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 1 2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 いか団子煮 じゃこ和え 漬物	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 ゆず香和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ツナじゃが ポパイサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 信田煮 辛子マヨ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢炒め ピーナッツ和え 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 納豆 梅干し	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 信田和え 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	菜飯 味噌汁 鯖の塩焼き 梅肉和え パイン缶	中華丼 ワカメスープ 中華サラダ 杏仁フルーチェ	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマンフライ 彩りサラダ 黄桃缶	～石川メニュー～ 茶飯 めった汁 鶏肉の治部煮 かにかま三杯酢 抹茶フルーチェ	ご飯 清汁 エビカツ 鶏と青菜の和え物 みかん缶	チキンカレー 温野菜サラダ 福神漬 クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル 杏仁フルーツ
昼間食	ミニチョコパン	おしるこ風	～あったかおやつ～ 一口お好み焼き	～石川メニュー～ きんつば	黒糖ムース	パウムクーヘン2種	メロンムース
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉のくわ焼き 白滝の明太炒り オーロラサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の旨煮 えび焼売 ハムサラダ	ご飯 味噌汁 鱈の酒蒸し 金平ごぼう 酢の物	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の玉子とじ 海鮮ステーキ ごま和え	ご飯 味噌汁 鱈の利休煮 ビーフンソテー 梅なめ茸和え	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜の煮物 土佐和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 蓮根の煮物 かにかま和え

*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 1 2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 ソーセージソテー 磯和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 玉子ロール ブロッコリーサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 ミートボール ポテトサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ 南瓜サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ツナサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 千草卵焼き しその実和え 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	ご飯 コンソメスープ 洋風玉子焼き スパサラダ フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 春雨サラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 大根サラダ パイン缶	ご飯 味噌汁 イカフライ 三色和え フルーチェ	味噌ラーメン 餃子 クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 和風サラダ 黄桃缶	～冬至メニュー～ ゆかりご飯 味噌汁 南瓜コロッケ ゆず和え みかん
昼間食	窯焼きミルクケーキ	ガナッシュケーキ	スイートポテト(手作り)	オレンジケーキ	～あったかおやつ～ たいやき	プチケーキフロマージュ	ゆずムース
夕食	ご飯 味噌汁 ポークジンジャー 茄子と車麩の煮物 ごまドレサラダ	ご飯 味噌汁 鰯の西京焼き 南瓜のいとこ煮 土佐醤油和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の変わり焼き 冬瓜の煮物 甘酢和え	ご飯 清汁 厚揚げの味噌炒め カニ焼売 生姜和え	ご飯 味噌汁 赤魚のさらさ蒸し 高野豆腐煮 即席和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー焼き 大根の煮物 あけぼの和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 里芋の煮ころがし しらす和え

*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 1 2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 エビボールの煮物 もずく酢和え 漬物	ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 桜和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 明太マヨ和え たいみそ	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 なめ茸おろし ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの含め煮 わさびマヨ和え 漬物	ご飯 味噌汁 ポトフ フレンチサラダ 昆布佃煮
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉と厚揚げの炒め物 ダイスサラダ みかん缶	～クリスマスメニュー～ キャロットピラフ コーンクリームスープ グリルチキン(オニオンソース) ポテトサラダ ストロベリーゼリー	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ(きのこのホワイトソース) オーシャンサラダ フルーチェ	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子のガーリックソテー 酢醤油和え キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 トンカツ マヨネーズ和え パイン缶	ご飯 コンソメスープ 鶏のチーズ焼き アスパラサラダ 杏仁フルーツ	ポークカレー マカロニと野菜の温サラダ 福神漬 クラッシュゼリー(ビタミン強化)
昼間食	今川焼(抹茶)	クリスマスケーキ	チョコケーキ	黒ゴマプリン	ロールケーキ	抹茶ミルク・あんこ添え	ワッフル
夕食	ご飯 清汁 鱧の葱味噌焼き 筍の高菜炒め 大根サラダ	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 レバーのしぐれ煮 二色和え	ご飯 味噌汁 白身魚フライ ふきの炒め物 和え物	ご飯 味噌汁 鱧の山椒焼 切昆布の煮物 おくら和え	ご飯 清汁 鶏肉のごま味噌煮 土佐炒め 昆布和え	ご飯 清汁 鱧のみぞれ煮 焼売天 わかめサラダ	ご飯 味噌汁 オムレツ・トマトソース ハムとピーマンのソテー 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。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2019年 1 2月

[老健いぶき]

	30(月)	31(火)					
朝食	ご飯 味噌汁 三色信田煮 梅和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 麩の玉子とじ わさび和え 漬物					
朝間食	牛乳	牛乳					
昼食	菜飯 清汁 鯖の味噌煮 卵の花 みかん缶	ご飯 味噌汁 肉じゃが マスタード和え フルーツカクテル					
昼間食	ホットケーキ	栗ムース					
夕食	ご飯 味噌汁 チキンステーキ ごぼうの煮物 もやしサラダ	～年越しメニュー～ 年越しそば 天麩羅3点盛り 三色煮豆					

*都合により献立を変更することがあります。