

2020年 11月

〇〇 献立 一覧表 〇〇

[老健いぶき]

							1(日)
朝食							ご飯 味噌汁 いろどり団子 オニオンサラダ ふりかけ
朝間食							牛乳
昼食							ご飯 味噌汁 トンカツ 春雨の酢の物 白桃缶
昼間食							ミニクリームパン
夕食							ご飯 清汁 スパニッシュオムレツ 切り昆布の炒り煮 ピーマンのナムル

*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

2020年 1 1 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 えびボール煮 白菜の青しそ和え 漬物	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 大根のごまドレサラダ 梅びしお	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ チンゲン菜のしらす和え 漬物	ご飯 味噌汁 ミートボール キャベツのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め物 小松菜のツナサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 アスパラサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 春菊のごま和え 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	塩ラーメン あんかけ餃子 菜の花のお浸し	～文化の日～ ちらし寿司 清汁 筑前煮 フルーチェ	菜飯 味噌汁 揚げ出し豆腐の五目あんかけ 小松菜のサラダ 黄桃缶	ご飯 青菜のスープ 豚肉と筍のオイスター炒め カリフラワーの甘酢和え パイン缶	ご飯 コンソメスープ メバルのクリームソース れんこん酢醤油 みかん缶	～秋の味覚メニュー～ 栗ごはん きのこ汁 骨まで柔らか秋刀魚の煮付 ごぼうサラダ 梨のコンポート	ご飯 清汁 親子煮 マカロニサラダ 黄桃缶
昼間食	夕張メロンゼリー	和ロールケーキ (桜あずき)	バニラムース	パターラ(コーヒー)	褥瘡予防デザート (きなこ)	水ようかん(芋)	バームクーヘン2種
夕食	ご飯 かき玉汁 鶏の南部焼き さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 スタミナ焼き えび焼売 ほうれん草の和風サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き 切干大根煮 白菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ 南瓜のいとこ煮 もやしの中華風味	ご飯 味噌汁 鶏肉の旨煮 茄子の炒め物 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁 八宝菜 枝豆ふんわり蒸し ブロッコリーフレンチサラダ	ご飯 ネギの中華スープ ちゃんちゃん焼き じゃが芋の炒め煮 大根サラダ

*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

2020年 11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 肉団子の炒め煮 ほうれん草のわさび和え 漬物	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 アスパラとコーンのサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 小松菜のかに風味サラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 チキンコンソメ煮 チーズサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 つみれ煮 白菜の浅漬け 漬物	ご飯 味噌汁 玉子とじ もやしのしその実和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草の中華サラダ 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	～食べるスープの日～ ご飯 大根と甘酒のポタージュ チキンステーキ 白菜の桜和え リンゴ缶	ご飯 ミルクスープ 肉じゃがコロケ 茄子のごま和え バナナ	ご飯 味噌汁 鶏の変わり焼き ほうれん草じゃこ和え フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 豚の塩糀炒め さつま芋と切り昆布の炒り煮 みかん缶	ハヤシライス チキンナゲット ポパイサラダ クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 若鶏の唐揚げ ポテトサラダ 白桃缶	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 春菊の錦糸和え パイン缶
屋間食	～あったかおやつ～ お好み焼き	抹茶ミルクプリン あんこ添え	苺クレープ	褥瘡予防デザート (チョコ)	バナナカステラ	やわらかおかき	アップルパイ
夕食	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ チンゲン菜のソテー パンプキンサラダ	ご飯 わかめスープ 野菜焼肉 ふろふき大根 菜の花の生姜和え	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 白菜のハムサラダ	ご飯 かきたま汁 麻婆豆腐 金平れんこん 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁 鱈のみぞれあん 南瓜のグラタン風 カリフラワーのピーナツ和え	ご飯 清汁 ふんわり豆腐のあんかけ 華風ソテー 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き わかめの当座煮 白菜の甘酢和え

*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

2020年 11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 冬瓜の煮物 小松菜のなめ茸和え たいみそ	ご飯 味噌汁 信田煮 オクラのおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 いか団子の炒め物 納豆 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 青菜のお浸し 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 豆腐の挽肉包み焼き いんげんのピーナツ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 里芋とさつま揚げの煮物 チンゲン菜のごま酢和え 煮豆	ご飯 味噌汁 小松菜と玉子の炒め物 海苔和え 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 清汁 鶏の味噌焼き ブロッコリーの和風サラダ フルーチェ	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 魚のバター焼き 菜の花のわさび和え 黄桃缶	ポークカレー 彩りチーズマヨサラダ 福神漬 クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 清汁 鶏のトマ味噌炒め グリーンサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 オムレツ・デミソース 春菊の辛子和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 エビカツ ハムとごぼうのサラダ パイン缶	キーマカレー パンプキンサラダ 福神漬 クラッシュゼリー(ビタミン強化)
昼間食	フロマージュ	褥瘡予防デザート (豆腐)	ロールケーキ(バニラ)	リンゴ入りきんとん(手作り)	オレンジケーキ	ガナッシュケーキ	マンゴープリン
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 煮奴 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 和風オムレツ ひじきの煮物 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 豆腐の五目あんかけ 焼売 ゆず大根	ご飯 味噌汁 メパルの漬け焼き マカロニソテー 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め 茄子の煮浸し 小松菜のサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズソース 根菜煮 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 骨まで食べれる鯖の味噌煮 五目豆 大根の和風サラダ

*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

2020年 11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 肉詰めいなり ゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 三色高野信田煮 ポテトサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 チキンボールの炒め物 春菊の中華和え 煮豆	ご飯 味噌汁 マカロニナポリタン 菜の花サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 千草卵焼き 白菜のわさび和え たいみそ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 もやしのゆず和え 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	～勤労感謝の日メニュー～ 秋鮭ときのこの炊き込み さつま芋の味噌汁 厚揚げの中華炒め 甘酢和え みかん缶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 黄桃缶	三色丼 清汁 里芋の煮物 フルーチェ	ご飯 清汁 鰯の西京焼き 小松菜のお浸し オレンジ	五目うどん 厚焼き玉子 ほうれん草の白和え	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 鶏肉のカレー焼き 茄子とベーコンのソテー みかん缶	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け ブロッコリーの中華サラダ パイン缶
昼間食	和ロールケーキ (おさつ黒ゴマ)	イチゴスペシャルミニ	褥瘡予防デザート (あずき)	～あったかおやつ～ たい焼き	コーヒーゼリー	プリン	シュークリーム
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の土佐煮 ミニオムレツ キャベツの辛子和え	ご飯 オクラの中華スープ 麻婆茄子 筍の高菜炒め 白菜の梅和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 エビ団子のコンソメ煮 明太ポテト もやしサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 冬瓜の煮物 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 南瓜の甘煮 小松菜の桜和え	ご飯 えのきの和風スープ 豚肉のすき煮 かき揚げ 大根のしその実和え

*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

2020年 1 1 月

[老健いぶき]

30(月)							
朝食	ご飯 味噌汁 ツナじゃが コールスローサラダ 煮豆						
朝間食	牛乳						
昼食	ご飯 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 中華サラダ 白桃缶						
昼間食	やわらかおかき						
夕食	ご飯 清汁 赤魚の塩糍焼き 茄子田楽 ほうれん草の胡麻ドレサラダ						

*都合により献立を変更することがあります。