



〇〇 献立一覧表 〇〇

2020年 1 2月

[老健いぶき]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め ひじき入り蒲鉾 ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜の中華サラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 いろどり団子 ポパイサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 豆腐の和風あん もやしの海苔和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 ウインナーの洋風煮 塩糰和え のり佃煮
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 春菊の信田和え フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 チキンカットマトソース 大根のツナサラダ 黄桃缶	ご飯 冬瓜のスープ メバルのクリームソース カリフラワーとアスパラのサラダ みかん缶	菜飯 味噌汁 炒り鶏 焼売天 ブルーチェ	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ イカフライ ブロッコリーのチーズサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 小松菜の錦糸和え 白桃缶
昼間食	褥瘡予防デザート (スイートポテト)	抹茶カステラ	チョコムース	～あったかおやつ～ ミニ肉まん	マロンムース	生クリームワッフル
夕食	ご飯 味噌汁 チキンステーキ 金平れんこん カリフラワーのハムサラダ	ご飯 清汁 鱈の西京焼き 里芋の煮っころがし 白菜の即席漬け	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ピーマンソテー チンゲン菜のピーナツ和え	ご飯 清汁 鱈の葱味噌焼き 茄子の煮浸し 大根ピクルス	ご飯 味噌汁 かに風味の玉子とじ 冬瓜の炒め物 ポテトサラダ	ご飯 えのきの中華スープ 豚肉と里芋の利休煮 温奴 チンゲン菜のわさび和え

\*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 2月

[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 えび団子の煮物 ほうれん草の土佐和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 炊き合わせ カリフラワーのツナサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 もやしの塩昆布和え 煮豆	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール 大根のごまドレサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 ニラ玉 小松菜のかにかま和え たいみそ	ご飯 味噌汁 麩の煮物 マカロニサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 ツナじゃが いんげんのごま和え 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	ハヤシライス ミニオムレツ コールスローサラダ クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 みかん缶	五目ラーメン 蒸し餃子 チンゲン菜のナムル	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ ハムカツ さつま揚げと冬瓜の煮物 洋梨缶	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き カリフラワーの桜和え パイン缶	～忘年会メニュー～ ご飯 味噌汁 若鶏の唐揚げ ミニおでん ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 親子煮 小松菜のじゃこサラダ フルーチェ
昼間食	チョコケーキ	抹茶プリン(黒蜜かけ)	ロールケーキ	褥瘡予防デザート (レアチーズ)	ベリーケーキ	バターラ(チーズ)	朝食バナナカステラ
夕食	ご飯 味噌汁 鶏のごま焼き ひじき煮 白菜のゆかり和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 野菜ソテー おくらの酢醤油和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのとろみ煮 オニオンサラダ	ご飯 清汁 鱈の煮付け 味噌ポテト 春菊の和え物	ご飯 洋風スープ ハンバーグ 茄子のガーリックソテー ポパイサラダ	ご飯 味噌汁 鱈の照焼き わかめの当座煮 白菜の塩糍漬	ご飯 中華スープ 八宝菜 えび焼売 春雨サラダ

\*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 1 2月

[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 さつま揚げの炒り煮 カリフラワーの甘酢漬け 梅干し	ご飯 味噌汁 千草卵焼き アスパラサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 小松菜の柚子味噌和え 煮豆	ご飯 味噌汁 ミネストローネ ブロッコリーの中華サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 白菜の磯和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉団子のコンソメ煮 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 小松菜と玉子の炒め物 大根サラダ たいみそ
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 ほっけの塩焼き オクラの和え物 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 野菜ハンバーグ(和風あん) 白菜の生姜和え 黄桃缶	ポークカレー たっぷり玉子サラダ 福神漬 クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 葱スープ 豚の塩糍漬け 南瓜サラダ フルーツカクテル缶	～食べるスープの日～ ご飯 とろろ芋の味噌スープ 厚揚げの玉子とじ 小松菜とハムサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 筑前煮 春菊のお浸し バナナ	ご飯 ミルクスープ 鶏の野菜蒸し ベーコンとカリフラワーサラダ 白桃缶
昼間食	イチゴスペシャル	～あったかおやつ～ たい焼き	褥瘡予防デザート (コーヒー)	アップルパイ	やわらかおか(きなこ)	プリン	白い風船 マイケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 豆腐ナゲット ほうれん草のわさび和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き レンコンの明太炒り 中華和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ピーマンソテー もやしのしその実和え	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 卵の花 ひじきの彩りサラダ	ご飯 清汁 メバルの葱田楽 茄子の含め煮 大根の甘酢和え	ご飯 オニオンスープ 鱈の磯辺揚げ レバー炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐の中華あんかけ 焼売 白菜の梅和え

\*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 2月

[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 いか団子の煮物 オクラのなめ茸和え 漬物	ご飯 味噌汁 信田煮 もやしの中華和え 煮豆	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー チンゲン菜のごまドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 菜の花とコーンサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のささみ和え 漬物	ご飯 味噌汁 肉野菜の炒め いんげんのピーナツ和え たいみそ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 カリフラワーとハムのサラダ 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	～冬至メニュー～ ご飯 味噌汁 南瓜コロケ ほうれん草の柚子和え フルーチェ(チーズケーキ風味)	キーマカレー たっぷりかにマヨサラダ 福神漬け パイン缶	ご飯 味噌汁 赤魚のムニエル 華風サラダ みかん缶	～クリスマスメニュー～ Xmasプレート ポタージュ 花野菜の彩りツナサラダ クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 クリームスープ 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ 煮リンゴ	ご飯 清汁 鰯の利休煮 ごぼうサラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 中華風オムレツ 青菜のツナサラダ フルーツカクテル
昼間食	～冬至のおやつ～ 柚子ムース	ダブルベリーケーキ	スイートポテト(手作り)	クリスマスケーキ	クリスマスフレンチトースト	オレンジケーキ	マンゴープリン
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 茄子の炒め物 辛子和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 れんこんと竹輪の炒め物 キャベツのおかか和え	ご飯 清汁 トマ味噌炒め ごぼうの煮物 オクラの和風サラダ	ご飯 味噌汁 鰯の梅土佐焼き 小松菜の煮浸し もやしの和え物	ご飯 味噌汁 玉子あんかけ豆腐 切干大根の炒り煮 白菜の塩糍和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ひじきの煮物 春菊の錦糸和え	ご飯 味噌汁 白身魚フライ コンソメ煮 即席漬け

\*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 2月

[老健いぶき]

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
朝食	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 小松菜のサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏団子の炒め煮 春菊の生姜和え 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 菜の花のお浸し たいみそ	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 納豆 漬物		
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け ほうれん草の桜和え 黄桃缶	わかめご飯 味噌汁 肉じゃが 枝豆ふんわり蒸し パイン缶	かに玉丼 中華スープ 白菜のピーナツ和え クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 鶏肉のクリームソース 小松菜のしらす和え フルーツカクテル缶		
昼間食	褥瘡予防デザート (黒糖)	コーヒーゼリー	桃まんじゅう	やわらかおかき(砂糖醤油)		
夕食	ご飯 味噌汁 あんかけ豆腐ハンバーグ さつま揚げと蓮根の煮物 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨかけ ふきの煮物 チンゲン菜のナムル	ご飯 清汁 牛肉コロッケ 茄子の味噌炒め 大根サラダ	～大晦日メニュー～ 年越しそば えびの天ぷら 南瓜のいとこ煮		

\*都合により献立を変更することがあります。