

〇〇 献立一覧表 〇〇

2021年 1月

[老健いぶき]

				1(金)	2(土)	3(日)
朝食				ゆかりご飯 お雑煮風 かに風味玉子と鶏二色巻き 昆布巻 おとそ	ご飯 味噌汁 煮メ 寿玉子焼き 白花豆	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 とろろ漬物
朝間食				牛乳	牛乳	牛乳
昼食				～お正月献立～ 赤飯 お吸い物 赤魚の西京焼き 伊達巻・黒豆・蒲鉾 みかん	ネギトロ丼 味噌汁 栗きんとん 洋梨缶	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 紅白なます ブルーチェ(抹茶)
昼間食				和ロール	黒ゴマプリン	バームクーヘン2種
夕食				ご飯 味噌汁 すき焼き 彩しんじょ キャベツの桜和え	ご飯 かきたま汁 松風焼き 金平れんこん 青菜の酢醤油和え	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き ごぼうとウインナーのソテー 白菜のしその実和え

*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

2021年 1月

[老健いぶき]

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
朝食	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 小松菜のかにかま和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 いんどり団子 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 もやしのピーナッツ和え 梅干し	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 キャベツの磯和え 煮豆	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり パンプキンサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め おくらと玉葱の和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 干草卵焼き 青菜の和風サラダ 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 清汁 鶏肉の梅しそ竜田揚げ がんもの煮物 りんごのコンポート	かき揚げうどん 茄子と豚肉のにんにく炒め ブロッコリーのチーズサラダ	チキン&野菜カレー ツナマヨサラダ 福神漬け クラッシュゼリー(ビタミン強化)	七草ご飯 味噌汁 和風オムレツ 梅なめ苺和え 黄桃缶	中華丼 水餃子 ナムル みかん缶	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き・塩糍漬け添え 茄子の煮物 白桃缶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーのピーナッツ和え パイン缶
昼間食	抹茶カステラ	メロンムース	パターラ(いちご)	～あったかおやつ～ ミニ肉まん	褥瘡予防デザート (きなこ)	プリン	ミニ白あんパン
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが ひじき入り蒲鉾 もやしと水菜のサラダ	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ えびボールの中華風 レンコンの明太炒り チンゲン菜の酢醤油和え	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き ビーフソテー 小松菜の土佐和え	ご飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ(かにあん) 茄子の揚げ浸し 春菊のわさび和え	ご飯 味噌汁 アジメンチ 大根のつや煮 カリフラワーのフレンチサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ひじきの煮物 小松菜の胡麻ドレサラダ	ご飯 清汁 メバルの味噌だれ 刻み昆布煮 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

2021年 1月

[老健いぶき]

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー 白菜の浅漬け 漬物	ご飯 味噌汁 豆腐のカニカマあん カリフラワーサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 ポパイサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ポテトサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 つみれ煮 春菊のささみ和え 漬物	ご飯 味噌汁 麩の玉子とじ 菜の花のお浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 小松菜とソーセージの炒め物 搾菜和え 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	～鏡開き和膳～ 五目御飯 味噌汁 炊き合わせ 青菜と山芋の梅和え フルーツカクテル缶	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ ハンバーグ コールスロー フルーチェ	ご飯 味噌汁 赤魚のクリームソース 茄子の生姜醤油 黄桃缶	～食べるスープの日～ ご飯 ブロッコリーのミルクスープ エビカツ 切干大根煮 みかん缶	～小正月祝い膳～ ばらちらし寿司 清汁 白和え パイン缶	ビーフカレー 温野菜サラダ 福神漬 クラッシュセリ(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 筑前煮 中華豆腐 フルーツカクテル缶
昼間食	～鏡開き～ おしるこ	マーブルパン	褥瘡予防デザート (チョコ)	ロールケーキ(モカ)	甘酒	アップルパイ	やわらかおかき(えび)
夕食	ご飯 清汁 豚肉とにんにくの芽の炒め物 里芋の煮物 ごぼう味噌マヨサラダ	ご飯 味噌汁 魚の南蛮漬け さつま揚げの炒め物 春菊の胡麻酢和え	ご飯 清汁 鶏肉の変わり焼き 金平ごぼう チンゲン菜のしらす和え	ご飯 白菜スープ 豚肉のオイスターソース炒め かに豆腐のふんわり天 もやしの磯香和え	ご飯 味噌汁 メバルの漬け焼き さつま芋とレーズンの煮物 小松菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根の煮物 白菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 鱈の梅煮 肉焼売 ひじきのサラダ

*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

2021年 1月

[老健いぶき]

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
朝食	ご飯 味噌汁 竹輪と冬瓜の炒り煮 ブロッコリーの和風マヨ和え たいみそ	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ほうれん草のお浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー もやしの海苔和え 漬物	ご飯 味噌汁 ポトフ 大根サラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 モロヘイヤのしらす和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 もやしの胡麻ドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 茄子野菜ソテー 枝豆寄せ 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 鮭の塩焼き ビーフンソテー 白桃缶	～風邪予防！あったかメニュー～ 茶飯 えび団子と生姜のスープ トンカツマトソース レンコンの辛子マヨ和え りんご缶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め 揚げ茄子のおろし和え バナナ	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 白身魚フライ・ナポリタン ブロッコリーサラダ みかん缶	ハヤシライス ジャーマンポテト アスパラサラダ クラッシュゼリー(ビタミン強化)	野菜ラーメン 蒸し餃子 カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 味噌汁 魚のカレー焼き さつま芋の煮物 黄桃缶
昼間食	～あったかおやつ～ お好み焼き	褥瘡予防デザート (豆腐)	抹茶ケーキ	チョコケーキ	フロマージュ	ロールケーキ(バニラ)	苺クレープ
夕食	ご飯 清汁 肉野菜炒め 南瓜の甘煮 アスパラとコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 里芋の煮っころがし カリフラワーのゴマドレサラダ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 卵の花 オクラの和え物	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン ごぼうの利休煮 小松菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの玉子とじ ほうれん草と竹輪のソテー 白菜の即席漬け	ご飯 かき玉汁 イカフライ ふろふき大根 菜の花の桜和え	ご飯 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 麩の煮物 春菊の生姜和え

*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

2021年 1月

[老健いぶき]

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
朝食	ご飯 味噌汁 三色高野信田煮 カリフラワーとツナのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 豆腐の挽肉包み焼き ゆかり和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草のごま和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 鶏野菜炒め 春菊とかにかまのサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 えび団子煮 もやしのしその実和え 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 栄養強化コーンクリームスープ スパニッシュオムレツ 大根のピクルス パイン缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ほうれん草のマヨサラダ 黄桃缶	ご飯 コンソメスープ 若鶏の唐揚げ 花野菜サラダ みかん缶	ご飯 青菜のスープ 豚肉のしぐれ煮 オクラ和え 白桃缶	ご飯 清汁 ハムカツ 長葱の白和え ブルーチェ	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き ひじきのサラダ パイン缶	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 えび焼売 みかん缶
昼間食	リンゴ入りきんとん(手作り)	やわらかおかき(のり塩)	コーヒーゼリー	褥瘡予防デザート (あずき)	イチゴスペシャル	抹茶ミルクプリン あんこ添え	シュークリーム
夕食	ご飯 味噌汁 チキンステーキ れんこんの高菜炒め キャベツのフレンチサラダ	ご飯 清汁 鱈の野菜あんかけ レバー炒め 白菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の信田和え	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬焼き わかめの当座煮 春菊のおひたし	ご飯 味噌汁 厚揚げの中華炒め 茄子と車麩の煮物 カリフラワーの和風サラダ	ご飯 清汁 オムレツの野菜あん 蓮根の味噌炒め 華風和え	ご飯 たまごスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ほうれん草ときのこのソテー マカロニサラダ

*都合により献立を変更することがあります。