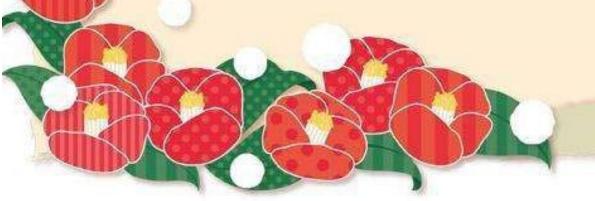
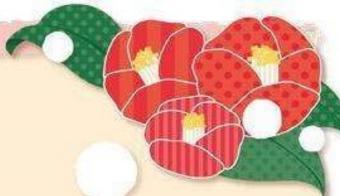


2021年 2月

[老健いぶき]

|          | 1(月)            | 2(火)  | 3(水)  | 4(木)   | 5(金)  | 6(土)   | 7(日)                                   |
|----------|-----------------|---|---|--|---|--|--|
| 朝倉       | ツナじゃが           | ご飯<br>味噌汁<br>炒り玉子<br>春菊ごま酢漬<br>ふりかけ                       | ご飯<br>味噌汁<br>ちくわの煮物<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>煮豆      | ご飯<br>味噌汁<br>洋風煮<br>納豆<br>漬物                     | ご飯<br>味噌汁<br>冬瓜のそぼろ煮<br>オクラの塩昆布和え<br>ふりかけ                 | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子の中華炒め<br>ピーマンのしらす和え<br>たいみそ  | ご飯<br>味噌汁<br>玉子とじ<br>小松菜のおかか和え<br>ふりかけ |
| 東間食      | <b>牛乳</b>       | 牛乳  | コーヒー牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳                                     |
| 星金       | A II O III O II | <ul><li>一 か か か か か か か か か か か か か か か か か か か</li></ul> | 五目ラーメン<br>蒸し餃子<br>白菜の信田和え                     | ご飯<br>清汁<br>鯖の塩焼き<br>菜の花の錦糸和え<br>黄桃缶             | ご飯<br>わかめスープ<br>豚と茄子の生姜炒め<br>ミニおでん<br>パイン缶                | チキンカレー<br>タマゴサラダ<br>福神漬け<br>クラッシュゼリー(ピタミン強化) | ビビンバ<br>中華スープ<br>春雨サラダ<br>みかん缶         |
| 星間食      | 朝食バナナカステラ       | 恵方ろ一るけーき  | ベリーケーキ  | 褥瘡予防デザート<br>(スイートポテト)                            | マンゴープリン   | カステラ   | プリン                                    |
| <b>5</b> | カレイの煮付け         | ご飯<br>味噌汁<br>野菜焼き肉<br>南瓜の煮物<br>大根のゆず和え                    | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグ<br>金平ごぼう<br>チンゲン菜とハムのサラダ | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の香り蒸し<br>レンコンの明太炒り<br>カリフラワーの甘酢和え | ご飯<br>栄養強化コーンクリームスープ<br>オムレツトマトソース<br>大学芋<br>ほうれん草とツナのサラダ | ご飯 味噌汁 メバルの機焼き ひじきとさつま揚げの煮物 キャベッのごま和え        | ご飯<br>清汁<br>炒り鶏<br>茄子のソテー<br>春菊の生姜和え   |

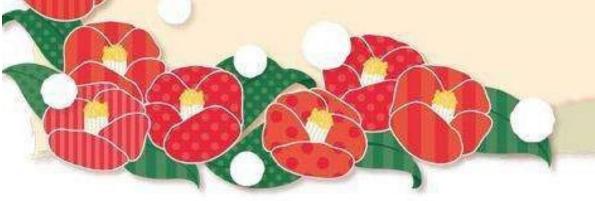


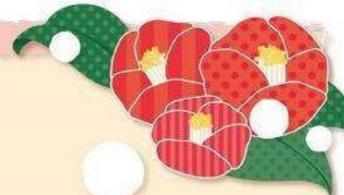


2021年 2月

[老健いぶき]

|     | 8(月)  | 9(火)  | 10(水)   | 11(木)   | 12(金)                                      | 13(土)  | 14(目)  |
|-----|---|---|---|---|--|--|--|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>はんぺんの煮物<br>大根サラダ<br>漬物           | ご飯<br>味噌汁<br>三色高野煮<br>白菜の塩糀和え<br>梅干し                | ご飯<br>味噌汁<br>エビボールの野菜炒め<br>キャベツのピーナッツ和え<br>たいみそ | ご飯<br>味噌汁<br>ウインナーソテー<br>ポテトサラダ<br>ふりかけ               | ご飯<br>味噌汁<br>甘辛ミートボール<br>もやしの中華和え<br>漬物    | ご飯<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>カリフラワーのオーロラサラダ<br>ふりかけ    | ご飯<br>味噌汁<br>惣菜信田煮<br>なます<br>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<br>味噌汁<br>鮭のクリームソース<br>マカロニサラダ<br>パイン缶     | ご飯<br>栄養強化コーンクリームスープ<br>スパニッシュオムレツ<br>ごぼうサラダ<br>白桃缶 | ご飯<br>清汁<br>鰆の利休煮<br>蓮根の味噌炒め<br>フルーツカクテル        | 炊き込みご飯<br>清汁<br>揚げ出し豆腐のきのこあんかけ<br>ブロッコリーのツナ和え<br>みかん缶 | ご飯<br>味噌汁<br>チキン南蛮漬け<br>さつま芋のあずき煮<br>フルーチェ | 二色井<br>味噌汁<br>冬瓜の煮物<br>チョコレートムース<br>(パレンタインイブ) | ~ パレンタインデーメニュー~<br>キャロットピラフ<br>玉子スープ<br>ロールキャベツのクリーム煮<br>南瓜サラダ<br>パイン缶 |
| 昼間食 | やわらかおか(きなこ)                                   | 褥瘡予防デザート<br>(レアチーズ)                                 | マロンムース  | コーヒーゼリー   | ~あったかおやつ~<br>今川焼(カスタード)                    | ロールケーキ(バニラ)                                    | ~バレンタイン~<br>生チョコケーキ  |
| 夕食  | ご飯<br>清汁<br>エビカツ<br>豆腐のひき肉味噌かけ<br>ブロッコリーの中華和え | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の塩糀焼き<br>ひじきと大豆の煮物<br>菜の花のお浸し         | ご飯<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>かに焼売<br>オクラ和え              | ご飯<br>味噌汁<br>蒸し鶏のパンパンジー風<br>わかめの当座煮<br>白菜の梅和え         | ご飯 中華スープ かに風味玉子とじ 茄子のにんにく炒め チンゲン菜サラダ       | ご飯<br>清汁<br>鯖の味噌煮<br>ポテトフライ<br>ほうれん草のごまドレサラダ   | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の治部煮<br>れんこんの高菜炒め<br>もやしサラダ                             |



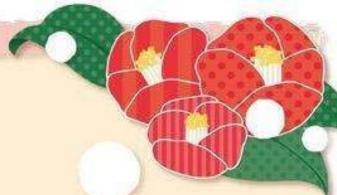


2021年 2月

[老健いぶき]

|     | 15(月)  | 16(火)   | 17(水)                                       | 18(木)   | 19(金)                                     | 20(土)   | 21(日)   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>しらすと玉子の炒め物<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>たいみそ | ご飯<br>味噌汁<br>いろどり団子の煮物<br>海藻サラダ<br>ふりかけ                         | ご飯<br>味噌汁<br>里芋のそぼろあんかけ<br>納豆<br>漬物         | ご飯<br>味噌汁<br>オムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>のり佃煮                                | ご飯<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>白菜の生姜和え<br>煮豆      | ご飯<br>味噌汁<br>竹輪と里芋の煮物<br>ほうれん草のささみ和え<br>たいみそ  | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げと小松菜の炒め物<br>キャベツのフレンチドレ和え<br>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  | ハヤシライス<br>ジャーマンポテト<br>コールスロー<br>オレンジ           | ご飯<br>味噌汁<br>チーズハンバーグ<br>ほうれん草のお浸し<br>黄桃缶                       | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜炒め<br>南瓜の甘煮<br>みかん缶       | ~食べるスープの日~<br>ご飯<br>カリフラワーのミルクスープ<br>鶏肉のレモン蒸し<br>マセドアンサラダ<br>フルーツカクテル | かきたまうどん<br>天ぷら盛合せ<br>こんにゃくと胡瓜の梅和え         | ご飯<br>青菜のスープ<br>肉団子の甘酢炒め<br>カリフラワーのサラダ<br>白桃缶 | ご飯<br>味噌汁<br>あじの塩焼き<br>刻み昆布煮<br>パイン缶            |
| 昼間食 | 苺クレープ  | アップルパイ  | 抹茶ミルクプリン<br>あんこ添え                           | ホットケーキ  | 褥瘡予防デザート<br>(コーヒー)                        | やわらかおかき(砂糖醤油)                                 | パターラ(チーズ)                                       |
| 夕食  | ご飯<br>中華スープ<br>麻婆豆腐<br>里芋の煮物<br>青菜のサラダ         | ご飯<br><sup>栄養強化コーンクリームスープ</sup><br>チキンステーキ<br>ピーマン金平<br>白菜のゆず和え | ご飯<br>コンソメスープ<br>牛肉コロッケ<br>切干大根煮<br>アスパラサラダ | ご飯<br>清汁<br>白身魚のトマト煮<br>ひじき入り蒲鉾<br>小松菜和え物                             | ご飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>筍の高菜炒め<br>もやしのごまドレサラダ | ご飯<br>味噌汁<br>若鶏の唐揚げ<br>クリーム煮<br>大根の磯香和え       | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の中華炒め<br>蓮根の煮物<br>スパソラダ          |





2021年 2月

[老健いぶき]

|        | 22(月)             | 23(火)  | 24(水)   | 25(木)  | 26(金)   | 27(土)   | 28(日)                                    |
|--------|-------------------|--|---|--|---|---|--|
| 朝舍     | 豆腐の挽肉包み焼き         | ご飯<br>味噌汁<br>えびボールの野菜炒め<br>白菜の浅漬け<br>たいみそ            | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げの煮物<br>ブロッコリーのごまドレサラダ<br>ふりかけ | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子の炒め物<br>もやしの中華サラダ                      | ご飯<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>キャベツの桜和え<br>たいみそ           | ご飯<br>味噌汁<br>いか団子の煮物<br>菜の花のピーナツ和え<br>漬物          | ご飯<br>味噌汁<br>ソーセージソテー<br>納豆<br>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     | 和丁尔<br>一          | 〜天皇誕生日〜<br>赤飯<br>清汁<br>ぶりの照焼き<br>小松菜の和風和え<br>フルーチェ   | カツカレー<br>彩りチーズサラダ<br>福神漬け<br>クラッシュゼリー(ピタミン強化)   | 青菜とじゃこのご飯<br>つみれのスープ<br>大根と豚肉のトマ味噌炒め<br>かぼちゃサラダ<br>黄桃缶 | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の煮付け<br>白菜の辛子和え<br>パナナ            | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉のコーンマヨネース゚ソースがけ<br>カニ風味サラダ<br>みかん缶 | ご飯<br>味噌汁<br>白身魚フライ<br>カリフラワーサラダ<br>パイン缶 |
| 星間食    | ~あったかおやつ~<br>たい焼き | 長寿桃饅頭  | 褥瘡予防デザート<br>(黒糖)                                | ダブルベリーケーキ  | ロールケーキ(モカ)                                      | イチゴスペシャル  | シュークリーム                                  |
| ろ<br>食 | 鱈の香味焼き            | ご飯<br>えのきのスープ<br>家常豆腐(かじょうとうふ)<br>蒸し餃子<br>青菜とコーンのサラダ | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉のおろしソース<br>マカロニソテー<br>春菊の和え物     | ご飯<br>味噌汁<br>和風オムレツ<br>茄子の揚げ浸し<br>小松菜の酢の物              | ご飯<br>ミルクスープ<br>鶏の照り焼き<br>切干大根煮<br>ブロッコリーのツナサラダ | ご飯<br>味噌汁<br>ハンバーグ<br>ポテトのカレー炒め<br>ポパイサラダ         | ご飯<br>清汁<br>豚肉の生姜焼き<br>里芋の田楽<br>ごぼうサラダ   |

