

〇〇 献立 一覧表 〇〇

2021年 3月

[老健いぶき]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	ご飯 味噌汁 千草卵焼き 大根のごまドレサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 野菜ソテー もやしのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 冬瓜の煮物 わかめの酢の物 たいみそ	ご飯 味噌汁 野菜のトマト煮 ポパイサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 菜の花のわさび和え 梅干し	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 キャベツのツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 炒り玉子 白菜のゆかり和え 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 味噌汁 肉団子の中華炒め 枝豆ふんわり蒸し フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き 里芋の煮物 白桃缶	～ひなまつりメニュー～ ちらし寿司 清汁 春野菜の天ぷら ひな祭りゼリー	ご飯 味噌汁 アジメンチ ひじきのサラダ オレンジ	ハヤシライス 豆腐ナゲット マカロニサラダ 黄桃缶	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 大根とじゃこのサラダ クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 チンゲン菜のピーナッツ和え パイン缶
昼間食	抹茶プリン	カステラ	甘酒	やわらかおかき(えび)	褥瘡予防デザート (きなこ)	ロールケーキ	カスタードプリン
夕食	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ メバルのバター焼き 南瓜のグラタン風 ほうれん草サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と厚揚げの煮物 茄子炒め カリフラワーの梅和え	ご飯 味噌汁 鯖のみりん漬け さつま芋のあずき煮 キャベツの浅漬け	ご飯 中華スープ 鶏肉と野菜のソテー チンゲン菜の煮浸し 大根のごま酢和え	ご飯 清汁 オムレツ・オーロラソースかけ 切干大根煮 オクラ和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 清汁 ホキのごま焼き 温奴 菜の花のハムサラダ

*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 3月

[老健いぶき]

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	ご飯 味噌汁 冬瓜のそぼろあん ブロッコリーサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 玉子ロール オクラのごまドレサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 キャベツの信田和え 煮豆	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー ポテトサラダ うめびしお	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 三色高野信田煮 菜の花のお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 もやしのわさび和え 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	～春いっぱいメニュー～ 竹の子ご飯 清汁 鱈ゆず味噌たれ 春キャベツの洋風煮 マンゴープリン	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅煮 ふきの炒め物 みかん缶	キーマカレー たっぷりツナマヨサラダ 福神漬け クラッシュゼリー(ビタミン強化)	五目うどん ジャンボ肉焼売 春菊のごま和え	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のサラダ フルーツカクテル缶	塩糍豚丼 中華スープ さつま揚げと里芋の煮物 杏仁豆腐	～ホワイトデーメニュー～ バターライス クリームシチュー カリフラワーのサラダ リンゴのコンポート
屋間食	苺クレープ	～あったかおやつ～ お好み焼き	抹茶カステラ	コーヒーゼリー	ドームケーキ(カスタード)	アップルパイ	苺のムース
夕食	ご飯 味噌汁 八宝菜 野菜コロッケ 春菊のわさび和え	ご飯 味噌汁 メパルの漬け焼き 卵の花 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 かに風味玉子とじ ひじきの煮物 レンコンの辛子マヨ和え	ご飯 味噌汁 ミートボールのトマト煮 マカロニソテー 菜の花サラダ	ご飯 味噌汁 炒り鶏 彩しんじょ チンゲン菜の錦糸和え	ご飯 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 茄子のガーリックソテー 白菜のあけぼの和え	ご飯 清汁 イカフライ コンソメ煮 小松菜のサラダ

*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 3月

[老健いぶき]

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ほうれん草の桜和え 煮豆	ご飯 味噌汁 玉子とじ マカロニサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 えびボールの炒め物 チンゲン菜のしらす和え 漬物	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ ブロッコリーとコーンサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 小松菜の梅和え うずら煮豆	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 白菜の即席漬け たいみそ	ご飯 味噌汁 肉団子の炒め物 納豆 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 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のツナサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ごぼうの煮物 洋梨缶	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ はんぺんフライ 切干大根ごま味噌和え パイン缶	ご飯 味噌汁 鯖のトマト煮 白菜のしその実和え 黄桃缶	醤油ラーメン 鶏(けい)ちゃん ほうれん草の生姜和え	～春分の日～ 炊き込み御飯 清汁 あじの幽庵焼き わらびの煮物 オレンジフルーチェ	ご飯 味噌汁 トンカツ 筍と小松菜のからし和え キウイ
昼間食	やわらかおかき(のり塩)	褥瘡予防デザート (チョコ)	ずんだ餡どら焼き	ミニ白あんパン	紅茶ムース	おはぎ	バナナスペシャル
夕食	ご飯 味噌汁 蒸し鶏のごま醤油がけ 華風ソテー キャベツの和え物	ご飯 味噌汁 豆腐の五目あんかけ 明太ポテト アスパラサラダ	ご飯 清汁 鯖の粕焼き 茄子の含め煮 カリフラワーとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 南瓜の甘煮 菜の花のお浸し	ご飯 味噌汁 中華風オムレツ 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが ひじき入り蒲鉾 大根の和風サラダ	ご飯 清汁 赤魚の煮付け ピーマンソテー オクラのなめ茸和え

*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 3月

[老健いぶき]

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
朝食	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 春菊のおかか和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 ツナ炒め キャベツのピーナツ和え 煮豆	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり ブロッコリーの和風サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 しんじょ煮 チーズサラダ 梅干し	ご飯 味噌汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 小松菜のお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 いか団子煮 もやしのお浸し 煮豆	ご飯 味噌汁 竹輪と大根の煮物 キャベツのごま和え 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	～食べるスープの日～ ご飯 グリーンピースのポタージュ チキンステーキ ひじきの煮物 パイン缶	ご飯 清汁 スタミナ焼き ポテトサラダ 杏仁豆腐	菜飯 味噌汁 鱈の磯辺揚げ 小松菜の桜和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛煮 かのにのふんわり天 みかん缶	ご飯 味噌汁 若鶏の唐揚げ アスパラサラダ 黄桃缶	ポークカレー 玉子サラダ 福神漬け 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 わかめの酢の物 フルーツカクテル
昼間食	ロールケーキ	抹茶ケーキ	スイートポテト(手作り)	褥瘡予防デザート (豆腐)	～あったかおやつ～ たい焼き	フロマージュ	ホットケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 煮奴 茄子のお浸し	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 蓮根の金平 大根の即席漬け	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 春菊のごまドレ和え	ご飯 味噌汁 豚肉の中華炒め 切り昆布の煮物 フレンチサラダ	ご飯 味噌汁 柳川風煮 大学芋 キャベツの生姜和え	ご飯 清汁 鶏肉の香り蒸し 蓮根の炒め煮 いんげんのゆず味噌和え	ご飯 かきたま汁 鯖の味噌煮 じゃが芋と人参の土佐煮 ごぼうサラダ

*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 3月

[老健いぶき]

	29(月)	30(火)	31(水)				
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 キャベツの桜和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 信田煮 ブロッコリーのハムサラダ 桜漬け				
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳				
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉のオニオンソテー クリーム煮 みかん缶	ご飯 清汁 鱈の磯焼き さつま芋のサラダ 杏仁豆腐	親子丼 味噌汁 かに焼売 フルーチェ				
昼間食	あんみつ	オレンジケーキ	褥瘡予防デザート (小豆)				
夕食	ご飯 味噌汁 和風オムレツ 菜の花とツナの炒め物 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ ポテトフライ 小松菜の梅和え	ご飯 ミルクスープ 白身魚フライ がんもの煮物 チンゲン菜サラダ				

*都合により献立を変更することがあります。