

〇〇 献立一覧表 〇〇

2021年 4月

[老健いぶき]

			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
朝食			ご飯 味噌汁 肉団子のトマト煮 ポパイサラダ 高菜漬け	ご飯 味噌汁 カニ風味炒り玉子 もやしのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 えびボールソテー 春菊の梅和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜のわさび和え 漬物
朝間食			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			ご飯 清汁 赤魚の柚子みそ焼き 金平ごぼう 白桃缶	ご飯 中華スープ ハムカツ パンプキングラタン風 フルーツカクテル缶	焼き豚(とん)丼 つみっこ汁 さつま芋のピーナッツ和え 洋梨缶	チキンカレー 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)
昼間食			やわらかおかき(きなこ)	ロールケーキ	チョコレートケーキ	バターラ(チーズ)
夕食			ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 冬瓜のとろみ煮 ごま酢春菊	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き ひじき入り蒲鉾 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 ハンバーグ 切り昆布の煮物 菜の花サラダ	ご飯 味噌汁 鰯の中華あんかけ 茄子の含め煮 おくらの和え物

*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 4月

[老健いぶき]

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 大根の塩糍漬け ふりかけ	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜の炒め 納豆 たいみそ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 白菜のおかかしょうゆ 梅干し	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ ブロッコリーサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 玉子とじ カリフラワーの甘酢和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 小松菜のお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ツナサラダ 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	ご飯 味噌汁 ホキのマスタード焼き 卵の花 パイン缶	ご飯 味噌汁 若鶏の唐揚げ 蓮根の炒り煮 みかん缶	ご飯 味噌汁 和風オムレツ ふきの白和え メロンゼリー	～花まつりメニュー～ 桜ちらし寿司 清汁 筍の煮物 フルーチェ(抹茶)	ご飯 味噌汁 鱈のトマトソース ポテトとアスパラのサラダ 黄桃缶	ご飯 味噌汁 トンカツ マカロニサラダ フルーツカクテル缶	かに玉井 中華スープ スタミナ炒め バナナ
昼間食	苺のムース	褥瘡予防デザート (スイートポテト)	カステラ	～あったかおやつ～ 桃饅頭	苺クレープ	抹茶ミルクプリン あんこ添え	ミニピーナッツパン2個
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜と竹輪の炒め物 白菜のゆかり和え	ご飯 冬瓜とニラのスープ 麻婆豆腐 里芋の煮ころがし 春雨サラダ	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 牛肉コロケ 茄子の生姜炒め 冷奴	ご飯 味噌汁 鶏の幽庵焼き ひじきの煮物 小松菜の胡麻ドレサラダ	ご飯 清汁 豚肉と青菜の味噌炒め 枝豆ふんわり蒸し 大根の浅漬け	ご飯 味噌汁 メバルの煮付け ビーフンソテー 菜の花のゆず和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしソース ごぼうの炒り煮 青菜の中華サラダ

*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 4月

[老健いぶき]

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
朝食	ご飯 味噌汁 玉子ロール 白菜のピーナッツ和え 梅干し	ご飯 味噌汁 里芋とさつま揚げの煮物 ほうれん草のチーズサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 えび団子の甘辛煮 チンゲン菜の中華サラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 いろどり団子 ポテトサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 菜の花の辛子和え たいみそ	ご飯 味噌汁 鶏野菜炒め 納豆 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール キャベツの生姜和え たくあん
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 チキンナゲット コールスロー クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 清汁 和風ハンバーグ 南瓜の甘煮 パイン缶	～食べるスープの日～ ご飯 アスパラの豆乳ポタージュ はんぺんフライ 白菜とベーコンのソテー みかん缶	中華丼 わかめスープ 蒸し餃子 フルーツカクテル缶	野菜たっぷりにゅう麺 厚焼き玉子 カリフラワーのマヨ和え	ご飯 かきたま汁 揚げ出し豆腐 金平ごぼう 白桃缶	ご飯 コンソメスープ メバルのクリームソース 野菜ピクルス みかん缶
昼間食	クリームコンフェ	黒糖ムース	アップルパイ	シュークリーム	褥瘡予防デザート (レアチーズケーキ)	朝食バナナカステラ	カスタードプリン
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の酒蒸し 五目豆 三色サラダ	ご飯 味噌汁 豆腐の玉子あんかけ レバーのしぐれ煮 もやしの和え物	ご飯 ミルクスープ チキンステーキ(オニオンソース) 切干大根煮 キャベツのサラダ	ご飯 味噌汁 骨まで食べれる鯖の味噌煮 白滝の明太炒り 春菊の錦糸和え	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 冬瓜のとりみ煮 チンゲン菜とコーンのサラダ	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ ホキのパター焼き ケチャップ炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが えび焼売 ほうれん草のごまドレ和え

*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 4月

[老健いぶき]

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	ご飯 味噌汁 豆腐の挽肉包み焼き チンゲン菜のしらす和え たいみそ	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー オクラの和え物 煮豆	ご飯 味噌汁 三色高野煮 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ アスパラとツナのサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ほうれん草のわさび和え 梅干し	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 チンゲン菜のサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 もやしのなめ茸和え 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 清汁 豚肉のすき焼き 茄子田楽 フルーツカクテル缶	菜飯 味噌汁 筑前煮 小松菜の胡麻ドレ和え 黄桃缶	ビーフ&野菜カレー タマゴサラダ 福神漬け クラッシュセリー(ビタミン強化)	ご飯 中華スープ 蒸し鶏のごま醤油がけ じゃが芋の煮物 パイン缶	ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け いんげんのピーナツ和え みかん缶	あんかけ焼きそば レンコンの明太炒り 春菊の梅和え	ご飯 清汁 クリームコロケ 野菜の味噌炒め フルーツカクテル
昼間食	～あったかおやつ～ たい焼き	ロールケーキ	イチゴスペシャル	褥瘡予防デザート (コーヒー)	リンゴ入りきんとん(手作り)	ダブルベリーケーキ	やわらかおかき(砂糖醤油)
夕食	ご飯 味噌汁 白身フライ 冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢炒め ポパイソテー ゆず大根	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ えびかつ ひじきの煮物 冷奴	ご飯 味噌汁 鰯の塩糍焼き 蓮根の甘辛炒め 菜の花のマヨサラダ	ご飯 清汁 家常豆腐(かじょうとうふ) 茄子の揚げ浸し カリフラワーの中華サラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の照焼 味噌ポテト ブロッコリーの和風サラダ	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ 冬瓜のそぼろ炒め わかめの酢の物

*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 4月

[老健いぶき]

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)		
朝食	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 小松菜とコーンのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の辛子和え たくあん	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 白菜の磯香和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ソーセージのトマト煮 キャベツのフレンチサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 三色高野信田煮 マカロニサラダ うずら煮豆		
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	～フレイル予防献立～ 大豆ひじきご飯 かきたま汁 鮭のガリバタしょうゆ炒め 切干大根のごまマヨ和え オレンジ	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 里芋の煮物 リンゴ缶	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ポテトのカレー炒め 白桃缶	～昭和の日～ ゆかりご飯 清汁 天ぷら盛合せ 菜の花のゆず味噌和え みかん缶	ご飯 味噌汁 中華風オムレツ ほうれん草の煮浸し 苺のフルーチェ		
昼間食	マンゴープリン	桃のタルト	褥瘡予防デザート (黒糖)	バームクーヘン2種	コーヒーゼリー		
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の煮物 焼きビーフン 白菜の桜和え	ご飯 味噌汁 カニと青菜の玉子とじ 焼売 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 三色炒め 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨかけ わかめの当座煮 カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 味噌汁 赤魚の照り煮 じゃが芋と人参の土佐煮 おくらと玉葱の和え物		

*都合により献立を変更することがあります。

