

〇〇 献立一覧表 〇〇

2021年 7月

[老健いぶき]

			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
朝食			ご飯 味噌汁 にんじん信田煮 とろろ 漬物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ しらす和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 キャベツの和え物 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 エビ団子の煮物 ブロッコリーのごま和え 漬物
朝間食			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 梅和え パイン缶	ご飯 味噌汁 赤魚のさっぱり煮 わかめサラダ 白桃缶	ご飯 味噌汁 スタミナ焼き もやしのナムル みかん缶	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ やわらかいかフライ オーロラサラダ フルーツカクテル
昼間食			パウムクーヘン2種	褥瘡予防デザート (ストロベリー)	苺クレープ	マンゴープリン
夕食			ご飯 味噌汁 鱈の煮付け 野菜きんぴら 即席漬け	ご飯 味噌汁 筑前煮 玉子豆腐 白菜サラダ	ご飯 味噌汁 鰯のおろし煮 ピーマンソーテー 菜の花サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と厚揚げの炒め物 さくらポテト 甘酢和え

*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 7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 照焼肉団子 錦糸和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 青菜の生姜和え 漬物	ご飯 味噌汁 キャベツとソーセージの炒め物 おかか和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 オムレツ あけぼの和え たいみそ	ご飯 味噌汁 ミートボール ブロッコリーサラダ 梅干し	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 カニ風味玉子焼 なめ茸おろし 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	わかめご飯 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 豚しゃぶサラダ 黄桃缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 酢醤油和え フルーチェ	～七夕メニュー～ 七夕そうめん 小天ぷら 鶏肉のマヨサラダ	ハヤシライス ジャーマンポテト コールスローサラダ りんご缶	ご飯 味噌汁 油淋鶏風 ツナサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ タマゴサラダ フルーツカクテル	ご飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め じゃこサラダ 黄桃缶
昼間食	水ようかん (手作り)	ロールケーキ	七夕ゼリー	褥瘡予防デザート (チョコ)	バナナカステラ	抹茶ミルクプリン あんこ添え	やわらかおかき(えび)
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の変わり焼き レバーのしぐれ煮 カリフラワーサラダ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 餃子 チンゲン菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 冷奴 ごまドレ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の酒蒸し ひじき煮 和風サラダ	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ えび焼売 中華サラダ	ご飯 味噌汁 鱈メンチ じゃが芋の煮物 辛子マヨ和え	ご飯 味噌汁 メバルのクリームソース 筍の高菜炒め ドレッシング和え

*都合により献立を変更することがあります。

献立一覧表

2021年 7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 肉詰めいなり パンプキンサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 野菜の玉子とじ マヨネーズ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ピーナッツ和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 三色高野煮 桜和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 チーズサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 チーズオムレツ いんげんサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 信田煮 かにかま和え 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 クリーミーコロケ フレーク和え パイン缶	ご飯 味噌汁 チキンソテー 茄子の生姜醤油かけ オレンジ	ご飯 味噌汁 豚肉のオニオンソースがけ 春巻き クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 かにかまスープ 蒸し鶏のごまドレッシングがけ わかめサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 浅漬け 白桃缶	～食べるスープの日～ ご飯 トマトクリームスープ 肉じゃがコロケ スパゲティサラダ 黄桃缶	ビーフカレー ポテトサラダ 福神漬け クラッシュゼリー(ビタミン強化)
昼間食	ホットケーキ	褥瘡予防デザート (豆腐)	パターラ(チーズ)	～あったかおやつ～ お好み焼	豆腐花(ドウフホア)	バニラアイス	オレンジケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが 金平ごぼう 青菜のお浸し	ご飯 清汁 骨まで食べられる鯖の味噌煮 切干大根煮 わさび和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 酢の物	ご飯 味噌汁 豚ときくらげの玉炒め 華風ソテー 搾菜和え	ご飯 清汁 鶏肉の葱味噌焼き 南瓜の甘煮 土佐和え	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢炒め かぶの炒め煮 おぐらの和え物	ご飯 清汁 赤魚のさらさ蒸し 里芋の煮物 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 7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 えびボールの野菜炒め 小松菜の和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 信田和え 漬物	ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー 磯香和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 豆腐の挽肉包み焼き 二色和え 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 いろどり団子 グリーンサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 わさびマヨ和え 梅干し	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 海苔和え 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 鶏肉のチーズ焼き マスタードサラダ パン缶	ご飯 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 もずく和え フルーツカクテル	炊き込みご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のきのこあん 明太マヨ和え 黄桃缶	～海の日メニュー～ 冷やし中華 肉焼売 サイダーゼリー	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ オムレツのトマトソース 磯和え フルーチェ	ご飯 清汁 味噌とんかつ ひじきのサラダ 洋梨缶	ご飯 中華スープ 八宝菜 シルバーサラダ パン缶
昼間食	～あったかおやつ～ たい焼き	アップルパイ	褥瘡予防デザート (小豆)	ガナッシュ	ダブルベリーケーキ	ロールケーキ	プリン
夕食	ご飯 中華スープ 家常豆腐(かじょうとうふ) 焼売 もやしサラダ	ご飯 清汁 カニと青菜の玉子とじ 切干大根のごま和え フレンチサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と根菜の煮物 卵の花 昆布和え	ご飯 清汁 鱈の漬け焼き ぜんまいと車麩の炒り煮 味噌マヨサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 中華和え	ご飯 味噌汁 洋風玉子焼き 鶏肉と茄子の煮物 辛子和え	ご飯 味噌汁 鯡の南蛮漬け 蒸し餃子 土佐醤油和え

*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 7月

[老健いぶき]

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
朝食	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 ごま酢和え 漬物	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 三色和え たいみそ	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 じゃこと青菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 ツナじゃが グリーンサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉団子のコンソメ煮 納豆 漬物	
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉のメープルシロップ焼き マカロニサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 麻婆茄子 ナムル フルーチェ	～土用の丑の日～ うなぎの玉子丼 清汁	ご飯 味噌汁 炒り鶏 ハムマヨ和え 黄桃缶	冷やしたぬきそば 鶏肉と茄子の味噌炒め オクラの海苔和え	ポークカレー ツナマヨサラダ 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(のり塩)	～スイカの日～ スイカ	シュークリーム	スイートポテト(手作り)	あんみつ	カステラ	
夕食	ご飯 味噌汁 えびカツ 冷奴 コーンサラダ	ご飯 ミルクスープ ハンバーグ ジャーマンポテト ゆかり和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマトソース 茄子の田楽 しその実和え	ご飯 味噌汁 魚の磯焼き ピーマンのそぼろ炒め キャベツのレモン和え	ご飯 清汁 野菜コロケ 切り昆布の煮物 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鱈の煮付け レバー炒め ポパイサラダ	

*都合により献立を変更することがあります。