

# 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<br>味噌汁<br>にんじん信田煮<br>とろろ<br>漬物    | ご飯<br>味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>しらす和え<br>ふりかけ | ご飯<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>キャベツの和え物<br>昆布佃煮  | ご飯<br>味噌汁<br>エビ団子の煮物<br>ブロッコリーのごま和え<br>漬物                |
| 朝間食 |  |  | 牛乳                                   | 牛乳                                      | 牛乳                                       | 牛乳   |
| 昼食  |  |  | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の山椒焼き<br>梅和え<br>パイン缶  | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚のさっぱり煮<br>わかめサラダ<br>白桃缶  | ご飯<br>味噌汁<br>スタミナ焼き<br>もやしのナムル<br>みかん缶   | ご飯<br>栄養強化コーンクリームスープ<br>やわらかいかフライ<br>オーロラサラダ<br>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<br>(ストロベリー)                    | 苺クレープ                                    | マンゴープリン  |
| 夕食  |  |  | ご飯<br>味噌汁<br>鱈の煮付け<br>野菜きんぴら<br>即席漬け | ご飯<br>味噌汁<br>筑前煮<br>玉子豆腐<br>白菜サラダ       | ご飯<br>味噌汁<br>鰯のおろし煮<br>ピーマンソテー<br>菜の花サラダ | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉と厚揚げの炒め物<br>さくらポテト<br>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<br>味噌汁<br>照焼肉団子<br>錦糸和え<br>ふりかけ            | ご飯<br>味噌汁<br>竹輪の煮物<br>青菜の生姜和え<br>漬物        | ご飯<br>味噌汁<br>キャベツとソーセージの炒め物<br>おかか和え<br>ふりかけ | ご飯<br>味噌汁<br>オムレツ<br>あけぼの和え<br>たいみそ     | ご飯<br>味噌汁<br>ミートボール<br>ブロッコリーサラダ<br>梅干し  | ご飯<br>味噌汁<br>ロールキャベツ<br>納豆<br>漬物           | ご飯<br>味噌汁<br>カニ風味玉子焼<br>なめ茸おろし<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  | わかめご飯<br>味噌汁<br>おろし豆腐ハンバーグ<br>豚しゃぶサラダ<br>黄桃缶  | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜炒め<br>酢醤油和え<br>フルーチェ     | ～七夕メニュー～<br>七夕そうめん<br>小天ぷら<br>鶏肉のマヨサラダ       | ハヤシライス<br>ジャーマンポテト<br>コールスローサラダ<br>りんご缶 | ご飯<br>味噌汁<br>油淋鶏風<br>ツナサラダ<br>みかん缶       | ご飯<br>味噌汁<br>和風ハンバーグ<br>タマゴサラダ<br>フルーツカクテル | ご飯<br>中華スープ<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>じゃこサラダ<br>黄桃缶  |
| 昼間食 | 水ようかん<br>(手作り)                                | ロールケーキ                                     | 七夕ゼリー  | 褥瘡予防デザート<br>(チョコ)                       | バナナカステラ                                  | 抹茶ミルクプリン<br>あんこ添え                          | やわらかおかき(えび)                                    |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>鱈の変わり焼き<br>レバーのしぐれ煮<br>カリフラワーサラダ | ご飯<br>中華スープ<br>麻婆豆腐<br>餃子<br>チンゲン菜のピーナッツ和え | ご飯<br>味噌汁<br>肉野菜炒め<br>冷奴<br>ごまドレ和え           | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の酒蒸し<br>ひじき煮<br>和風サラダ    | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>えび焼売<br>中華サラダ | ご飯<br>味噌汁<br>鱈メンチ<br>じゃが芋の煮物<br>辛子マヨ和え     | ご飯<br>味噌汁<br>メバルのクリームソース<br>筍の高菜炒め<br>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<br>味噌汁<br>肉詰めいなり<br>パンプキンサラダ<br>漬物   | ご飯<br>味噌汁<br>野菜の玉子とじ<br>マヨネーズ和え<br>ふりかけ     | ご飯<br>味噌汁<br>つみれ煮<br>ピーナッツ和え<br>のり佃煮                 | ご飯<br>味噌汁<br>三色高野煮<br>桜和え<br>ふりかけ                 | ご飯<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>チーズサラダ<br>漬物     | ご飯<br>味噌汁<br>チーズオムレツ<br>いんげんサラダ<br>ふりかけ                      | ご飯<br>味噌汁<br>信田煮<br>かにかま和え<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  | ご飯<br>味噌汁<br>クリーミーコロケ<br>フレーク和え<br>パイン缶 | ご飯<br>味噌汁<br>チキンソテー<br>茄子の生姜醤油かけ<br>オレンジ    | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉のオニオンソースがけ<br>春巻き<br>クラッシュゼリー(ビタミン強化) | ご飯<br>かにかまスープ<br>蒸し鶏のごまドレッシングがけ<br>わかめサラダ<br>みかん缶 | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の塩焼き<br>浅漬け<br>白桃缶      | ～食べるスープの日～<br>ご飯<br>トマトクリームスープ<br>肉じゃがコロケ<br>スパゲティサラダ<br>黄桃缶 | ビーフカレー<br>ポテトサラダ<br>福神漬け<br>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<br>(豆腐)                            | パターラ(チーズ)  | ～あったかおやつ～<br>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<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>金平ごぼう<br>青菜のお浸し    | ご飯<br>清汁<br>骨まで食べられる鯖の味噌煮<br>切干大根煮<br>わさび和え | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の照焼<br>高野豆腐の煮物<br>酢の物                 | ご飯<br>味噌汁<br>豚ときくらげの玉炒め<br>華風ソテー<br>搾菜和え          | ご飯<br>清汁<br>鶏肉の葱味噌焼き<br>南瓜の甘煮<br>土佐和え | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子の甘酢炒め<br>かぶの炒め煮<br>おぐらの和え物                   | ご飯<br>清汁<br>赤魚のさらさ蒸し<br>里芋の煮物<br>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<br>味噌汁<br>えびボールの野菜炒め<br>小松菜の和え物<br>ふりかけ   | ご飯<br>味噌汁<br>はんぺんの煮物<br>信田和え<br>漬物             | ご飯<br>味噌汁<br>ツナと野菜のソテー<br>磯香和え<br>ふりかけ         | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐の挽肉包み焼き<br>二色和え<br>昆布佃煮       | ご飯<br>味噌汁<br>いろどり団子<br>グリーンサラダ<br>ふりかけ              | ご飯<br>味噌汁<br>惣菜信田煮<br>わさびマヨ和え<br>梅干し    | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げの煮物<br>海苔和え<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  | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉のチーズ焼き<br>マスタードサラダ<br>パイン缶    | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉と筍の炒め物<br>もずく和え<br>フルーツカクテル     | 炊き込みご飯<br>味噌汁<br>揚げ出し豆腐のきのこあん<br>明太マヨ和え<br>黄桃缶 | ～海の日メニュー～<br>冷やし中華<br>肉焼売<br>サイダーゼリー         | ご飯<br>栄養強化コーンクリームスープ<br>オムレツのトマトソース<br>磯和え<br>フルーチェ | ご飯<br>清汁<br>味噌とんかつ<br>ひじきのサラダ<br>洋梨缶    | ご飯<br>中華スープ<br>八宝菜<br>シルバーサラダ<br>パイン缶 |
| 昼間食 | ～あったかおやつ～<br>たい焼き                            | アップルパイ   | 褥瘡予防デザート<br>(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<br>中華スープ<br>家常豆腐(かじょうとうふ)<br>焼売<br>もやしサラダ | ご飯<br>清汁<br>カニと青菜の玉子とじ<br>切干大根のごま和え<br>フレンチサラダ | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉と根菜の煮物<br>卵の花<br>昆布和え           | ご飯<br>清汁<br>鱈の漬け焼き<br>ぜんまいと車麩の炒り煮<br>味噌マヨサラダ | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の野菜あんかけ<br>南瓜のいとこ煮<br>中華和え           | ご飯<br>味噌汁<br>洋風玉子焼き<br>鶏肉と茄子の煮物<br>辛子和え | ご飯<br>味噌汁<br>鯡の南蛮漬け<br>蒸し餃子<br>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<br>味噌汁<br>和風炒り玉子<br>納豆<br>漬物               | ご飯<br>味噌汁<br>いか団子の煮物<br>ごま酢和え<br>漬物        | ご飯<br>味噌汁<br>里芋のそぼろ煮<br>三色和え<br>たいみそ      | ご飯<br>味噌汁<br>厚焼き玉子<br>じゃこと青菜の煮浸し<br>漬物         | ご飯<br>味噌汁<br>ツナじゃが<br>グリーンサラダ<br>ふりかけ | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子のコンソメ煮<br>納豆<br>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<br>味噌汁<br>豚肉のメープルシロップ焼き<br>マカロニサラダ<br>みかん缶 | ご飯<br>味噌汁<br>麻婆茄子<br>ナムル<br>フルーチェ          | ～土用の丑の日～<br>うなぎの玉子丼<br>清汁                 | ご飯<br>味噌汁<br>炒り鶏<br>ハムマヨ和え<br>黄桃缶              | 冷やしたぬきそば<br>鶏肉と茄子の味噌炒め<br>オクラの海苔和え    | ポークカレー<br>ツナマヨサラダ<br>福神漬<br>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～<br>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<br>味噌汁<br>えびカツ<br>冷奴<br>コーンサラダ             | ご飯<br>ミルクスープ<br>ハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>ゆかり和え | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉のトマトソース<br>茄子の田楽<br>しその実和え | ご飯<br>味噌汁<br>魚の磯焼き<br>ピーマンのそぼろ炒め<br>キャベツのレモン和え | ご飯<br>清汁<br>野菜コロケ<br>切り昆布の煮物<br>大根サラダ | ご飯<br>味噌汁<br>鱈の煮付け<br>レバー炒め<br>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。