

〇〇 献立一覧表 〇〇

2021年 10月

[老健いぶき]

						1(金)	2(土)	3(日)	
朝食						ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 小松菜のおかか和え 梅干し	ご飯 味噌汁 鶏肉と小松菜のソテー カリフラワーのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 ニラ玉 小松菜の和風和え ふりかけ	
朝開食						牛乳	牛乳	牛乳	
昼食						ご飯 清汁 スタミナ焼き 白菜と蒲鉾の和え物 フルーツカクテル缶	～秋御膳～ さつま芋ごはん 清汁 揚げ出し豆腐のきのこあん わかめとらすの酢の物 りんご缶	ご飯 味噌汁 煮し鶏のごま醤油かけ 春菊の和え物 パイン缶	
昼開食							ミニパン2種	抹茶ろーる	
夕食						ご飯 味噌汁 かに風味玉子とじ じゃが芋の煮物 もやしの中華サラダ	ご飯 味噌汁 鯉の塩焼き 根菜の炒め物 キャベツのマヨサラダ	ご飯 味噌汁 豚と大根の煮物 野菜炒め 即席漬け	
4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)	
朝食	ご飯 味噌汁 豆腐の海老野菜あん さつま芋の甘煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 鶏と切り昆布の煮物 ツナ和え 煮豆	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 青菜の信田和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 オムレツ コールスロー ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 小松菜おひたし のり佃煮	ご飯 味噌汁 ツナと大根の煮物 チンゲン菜のわさび和え 納豆	ご飯 味噌汁 いか団子のソテー 浅漬け ふりかけ	牛乳	牛乳
朝開食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	天津飯 中華スープ スタミナ炒め バナナ	ご飯 栄養強化コンクリームスープ 鯉のパン粉焼き ダイスサラダ 黄桃缶	野菜ラーメン 蒸し餃子 中華サラダ	ご飯 ミルクスープ クリームコロッケ ほうれん草のサラダ フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 冷奴 みかん缶	野菜カレー タマゴサラダ 福神漬け クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 ぶりの山椒焼き キャベツと竹輪の和え物 白桃缶	牛乳	牛乳
昼開食	天婦羅 中華スープ スタミナ炒め バナナ	ご飯 栄養強化コンクリームスープ 鯉のパン粉焼き ダイスサラダ 黄桃缶	野菜ラーメン 蒸し餃子 中華サラダ	ご飯 ミルクスープ クリームコロッケ ほうれん草のサラダ フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 冷奴 みかん缶	野菜カレー タマゴサラダ 福神漬け クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 ぶりの山椒焼き キャベツと竹輪の和え物 白桃缶	牛乳	牛乳
夕食	褥瘡予防デザート (チョコレート)	芋ようかん (カルシウム強化)	フルーツヨーグルト	～あったかおやつ～ 今川焼(カスタード)	抹茶ミルクプリン あんご添え	いちごスペシャル	やわらかおかかき(砂糖醤油)		
夕食	ご飯 清汁 かれいの葱味噌焼き 茄子の煮差し 大根ピクルス	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ チンゲン菜のソテー パンキンサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 切干大根の炒り煮 ブロッコリーのごま和え	ご飯 えのきの和風スープ 豚肉のすき煮 かき揚げ 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼焼き 冬瓜のそぼろ煮 ひじきのサラダ	ご飯 味噌汁 和風オムレツ 白滝の明太炒り 大根胡麻ドレ和え	ご飯 かき玉スープ 麻婆豆腐 えび焼売 ナムル		
11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)	
朝食	ご飯 味噌汁 車麩の玉子とじ 菜の花の辛し和え 桜漬け	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 オクラの和え物 たいみそ	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり もやしの鯉糸和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ナポリタン ポパイサラダ 青かつぱ	ご飯 味噌汁 鶏つくね キャベツのおかか和え 納豆	ご飯 味噌汁 コンビネーションオムレツ チンゲン菜の生姜和え しその実漬け	ご飯 味噌汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 チーズサラダ たくあん	牛乳	牛乳
朝開食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	～洋食ランチプレート～ バラエティプレート オニオンスープ マゼンタサラダ パイン缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のわさびマヨ焼き ごぼうサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 メバルの梅煮 ほうれん草のお浸し ブルーチェ	ご飯 味噌汁 豚の塩焼炒め 茄子の煮差し 黄桃缶	ご飯 味噌汁 ホキの磯辺揚げ カリフラワーの甘酢和え 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 油淋鶏風 ツナサラダ 白桃缶	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 大根のピクルス フルーツカクテル缶	牛乳	牛乳
昼開食	ロールケーキ	褥瘡予防デザート (豆腐)	朝食バナナカステラ	コーヒーゼリー	ずんだどら焼き	パナラムース	パウムクーヘン2種		
夕食	ご飯 味噌汁 鮭の野菜あんかけ 大豆の煮物 小松菜の和風和え	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 焼売 大根の甘酢和え	ご飯 味噌汁 干草焼き 南瓜のソテー いんげんのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 鯉のチーズ焼き コンメ煮 小松菜のサラダ	ご飯 中華スープ 家常豆腐(かじょうとうふ) えび焼売 春雨サラダ	ご飯 清汁 鯉の胡麻味噌焼き ジャーマンポテト さつま芋サラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグの和風あん ジャーマンポテト わかめの酢の物		
18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)	
朝食	ご飯 味噌汁 ほうれん草とベーコンのソテー じゃが芋の土佐醤油和え うずら煮豆	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 オクラ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 大根サラダ 青かつぱ漬	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ チーズサラダ 桜漬け	ご飯 味噌汁 かぶのと油揚げの煮付け 塩焼和え 納豆	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー オクラと玉ねぎサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 海苔和え しば漬	牛乳	牛乳
朝開食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	チキンカレー 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)	ご飯 味噌汁 ほっけの昆布醤油漬け焼き ほうれん草の和え物 パイン缶	炊込みチャーハン 中華スープ 肉焼売 中華サラダ クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 豚汁 アジメンチ 豆腐サラダ みかん缶	ご飯 なら玉スープ 鶏の酢豚風 ミニ春巻 フルーツ	ほうとう風うどん 油淋焼売 白菜とかにかまのサラダ	ご飯 味噌汁 鯉の塩焼き キャベツのしその実和え 黄桃缶	牛乳	牛乳
昼開食	チョコケーキ	～あったかおやつ～ 肉まん	フロマージュ	褥瘡予防デザート 栗ようかん	ロールケーキ	アップルパイ	蕎麦のムース		
夕食	ご飯 味噌汁 海老の玉子とじ 里芋の煮物 もやしのナムル	ご飯 ミルクスープ ポークチャップ ビーフソテー 春菊とコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 炒り鶏 さつま芋のクリーム煮 小松菜の胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 豆腐の五目あんかけ ごぼうの甘辛煮 しらすおろし	ご飯 味噌汁 ぶりの煮付け 野菜きんぴら キャベツの桜和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮付け ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 エビ団子のコンソメ煮 明太ポテト もやしサラダ		
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)	
朝食	ご飯 味噌汁 鶏肉とさつま芋の煮物 いんげんのごま和え たくあん	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 もやしの和風和え たいみそ	ご飯 味噌汁 ツナ野菜炒め 白菜の磯香和え 煮豆	ご飯 味噌汁 ウインナーのスープ煮 グリーンサラダ ゆずみそ	ご飯 味噌汁 炒り玉子 春菊の柚子和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 白菜の酢醤油和え 納豆	ご飯 味噌汁 いるどり団子の煮物 いんげんのピーナッツ和え うめびしお	牛乳	牛乳
朝開食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯 コンソメスープ チーズオムレツ・デミソース フレッシュサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 かきたま汁 鶏のゆず味噌焼き フレッシュサラダ みかん缶	～食べるスープの日～ ご飯 南瓜のポタージュ 鮭のムニエル ブロッコリーのさっぱりサラダ 洋梨缶	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰めフライ 大根サラダ パイン缶	～秋の味覚メニュー～ 栗ごはん 清汁 骨まで柔らかく秋刀魚の煮付け 湯葉ときのこのおひたし 柿	ご飯 味噌汁 野菜の生巻焼き プロコリーと海老の胡麻サラダ フルーツ	～ハロウィンメニュー～ えびピラフ 野菜スープ タンドリーチキン 大根サラダ 南瓜プリン	牛乳	牛乳
昼開食	りんご入りきんとん(手作り)	やわらかおかかき(きな粉)	褥瘡予防デザート (りんご)	シュークリーム	紅茶ミルク (カルシウム強化)	ドームケーキ	バター(チーズ)		
夕食	ご飯 味噌汁 かれいの野菜蒸し 冬瓜の煮物 白菜のわさび和え	ご飯 清汁 えび団子の味噌炒め 里芋のそぼろあん ピーマンのおかか和え	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 ゆかり和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの旨煮 茄子のにんにく炒め 菜の花辛し和え	ご飯 栄養強化コンクリームスープ ロールキャベツのトマト煮 ごぼうとウインナーのソテー ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 冷奴 切干大根の和風和え	牛乳	牛乳	

*都合により献立を変更することがあります。