

〇〇 献立一覧表 〇〇

2021年 9月

[老健いぶき]

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	
朝食		ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き テンゲン菜の佃田和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 ミネストローネ 小松菜のかに風味サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 玉子とじ 大根のなめ煮和え 三色煮豆	ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 玉葱のおかか和え しば漬け	ご飯 味噌汁 野菜炒め ほうれん草のごま和え うめびしお	
朝飯食		コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ご飯 栄養強化コンクリームスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ごぼうサラダ みかん缶	冷やし中華 蒸し餃子 ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 筑前煮 白菜の糠和え パイン缶	ゆかりご飯 豚汁 アジメンチ 豆腐サラダ カラカゼり(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 ハンバーグ(野菜あんかけ) 和風サラダ フルーツカクテル缶	
昼飯食		パウムクーヘン2種	ロールケーキ	～あったかおやつ～ お好み焼	クリームコンフェ	抹茶プリン	
夕食		ご飯 中華スープ 八宝豆腐 鶏肉ソテー 胡瓜と玉葱の中華和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース ほうれん草のソテー ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ホキのカレー醤油焼き ひじき煮 カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 にら玉スープ 卵焼き えび焼 中華和え	ご飯 味噌汁 豚揚げの玉子とじ 生瓜のくず煮 白菜の和風サラダ	
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 三色高野煮 コールスロー ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 ブロッコリーツナ和え しば漬け	ご飯 味噌汁 厚揚げと青菜の炒め物 キャベツのゴマドレサラダ たいみそ	ご飯 栄養強化コンクリームスープ ウインナーソテー 菜の花のサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 大根のなめ煮和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 小松菜おひたし 納豆	ご飯 味噌汁 炒り玉子 豆腐 ほうれん草のピーナツ和え しば漬け
朝飯食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	～秋メニュー～ きのご飯 かきたま汁 鯖の塩焼き 秋野菜のサラダ 栗	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 海菜サラダ ブルーチェ	ご飯 わかめスープ 中華風オムレツ オーニオンサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 菜の花和え みかん缶	ご飯 味噌汁 厚揚げ(葱ソースかけ) 玉子サラダ 黄桃缶	中華丼 きのこスープ 鮭余ナムル 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ メバルのトマトソース マカロニサラダ パイン缶
昼飯食	～秋メニュー～ きのご飯 かきたま汁 鯖の塩焼き 秋野菜のサラダ 栗	バナナアイス	ミニクリームパン	コーヒーゼリー	バナナスベシャル	やわらかおかき(えび)	芋ようかん
夕食	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 切り昆布の炒り煮 梅和え	ご飯 味噌汁 いかフライ 大根の煮物 白菜の塩焼和え	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け レバー炒め ゆず大根	ご飯 味噌汁 豚とキャベツの味噌炒め わかめ入り肴焼 カリフラワーの和風和え	ご飯 清汁 豆腐バーグの高野野菜あん 味噌ポテト 青菜のお浸し	ご飯 清汁 青菜で食べれる鯖の味噌煮 切干と竹輪の煮物 ほうれん草の土佐和え	ご飯 味噌汁 鶏のみぞれあん じゃが芋の煮物 もやしのしそ実和え
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 白菜サラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 ツナ野菜炒め 白菜のおかか和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 竹輪の炒り煮 菜の花のおひたし たくあん	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ テンゲン菜サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 ブロッコリーマヨサラダ 梅漬け	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 もやしのおかか和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 炒り玉子 テンゲン菜の胡麻ドレ和え 納豆
朝飯食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	キーマカレー ブロッコリーのオーロラサラダ 福神漬け カラカゼり(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 豚カツ 海菜サラダ フルーツカクテル缶	ご飯 清汁 赤魚の柚子味噌焼き わかめの酢の物 ブルーチェ	ご飯 ミルクスープ 鶏肉のハーニーマスタード ポテトサラダ 煮豆	とろろそば 豚と鶏子の炒め物 梅和え	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め 春菊のごま和え みかん缶	ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け 明太子 マンゴープリン
昼飯食	～あったかおやつ～ たい焼き	～癒癒予防デザート～ (黒糖)	梅クレープ	フルーツヨーグルト	ずんだどら焼き	抹茶ミルクプリン あんこ添え	シュークリーム
夕食	ご飯 かぶのスープ 豚とさくらげの玉子炒め かに焼売 テンゲン菜の中華和え	ご飯 味噌汁 たらの野菜蒸し 冬瓜の煮物 ほうれん草のわさび和え	ご飯 春巻のスープ 肉団子の酢豚風 中華炒め ザーサイ和え	ご飯 味噌汁 豆腐の御川風煮 白菜の炒め物 大根サラダ	ご飯 味噌汁 えびカツ 南瓜の甘煮 玉葱とわかめ和え物	ご飯 味噌汁 いわしの生姜煮 焼きビーフン キャベツの柚子塩焼和え	ご飯 清汁 鶏の味噌利休焼き 大根の花や煮 菜の花のゆかり和え
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	
朝食	ご飯 つみれ汁 豆腐の焼肉包み焼き もやしの辛し和え うめびしお	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 玉葱のおかか和え しば漬け	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 テンゲン菜の梅和え 納豆	ご飯 栄養強化コンクリームスープ スクランブルエッグ ほうれん草の胡麻ドレ和え 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 えびボールの野菜炒め ポテトサラダ たくあん	ご飯 味噌汁 佃田煮 青菜のお浸し たいみそ	ご飯 味噌汁 ツナじゃが 小松菜のおかか和え 煮豆
朝飯食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	～敬老お祝い膳～ 赤飯 お汁 天麩羅盛合せ 紅白なます フルーツ	～十五夜メニュー～ ご飯 味噌汁 お月見ハンバーグ 里芋のずんだ和え 栗ムース	ハヤシライス チキンカツ マカロニサラダ カラカゼり(ビタミン強化)	～秋の日メニュー～ 五目炊き込みご飯 トマトあん汁 赤魚の白醤油焼き 青菜と湯菜の和え物 おぼろ	親子丼 味噌汁 テンゲン菜ツナ和え パイン缶	ご飯 清汁 鯖のちゃんちゃん焼き 大根のサラダ ブルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 頂の花 フルーツカクテル缶
昼飯食	ロールケーキ	ガナッシュ	～癒癒予防デザート～ 水ようかん(豆餡入り)	ベリーケーキ	スイートポテト(手作り)	オレンジケーキ	パニナムース
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の炒め 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼焼き 金平ごぼう オクラの和え物	ご飯 清汁 厚揚げの味噌炒め ぜんまい煮 しらす和え	ご飯 味噌汁 鶏のチリソースかけ 菜の花のソテー 白菜の甘酢和え	ご飯 清汁 牛肉ロック 根菜の甘辛炒め 春菊のゆずみそ和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 いんげんの土佐炒め もずく酢	ご飯 味噌汁 オムレツのクリームソースかけ 茄子のソテー アスパラサラダ
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)				
朝食	ご飯 味噌汁 ミートボール 菜の花の佃田和え 梅漬け	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 ほうれん草のしそドレ和え たくあん	ご飯 味噌汁 干草卵焼き みぞれ和え 納豆	ご飯 ミルクスープ ポトフ ポパイサラダ 煮豆			
朝飯食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳			
昼食	～あったかおやつ(のり塩)～ やわらかおかき(のり塩)	二色丼 清汁 ごぼうとしめじの炒り煮 パイン缶	～食べるスープの日～ ご飯 清汁 さつま芋のポタージュ チキンカツトマトソース 厚揚げと小松菜の炒め 白焼き	ご飯 味噌汁 ホキのコンマヨかけ カリフラワーのツナサラダ みかん缶			
昼飯食	やわらかおかき(のり塩)	～癒癒予防デザート～ (マスカット)	アップルパイ	紅茶ミルク(Ca+)			
夕食	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 南瓜の小豆煮 白菜の漬漬け	ご飯 味噌汁 メバルのバター焼き マカロニソテー ブロッコリーのオーロラサラダ	ご飯 中華スープ えびボールの中華炒め 蒸し餃子 ナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 ピーマンのじゃこ炒め 大根のあけぼの和え			

*都合により献立を変更することがあります。