

〇〇 献立一覧表 〇〇

2021年 1 1 月

[老健いぶき]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の柚子和え 桜漬け	ご飯 味噌汁 えびボール煮 大根のごまドレサラダ しその実漬け	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜のしらす和え たいみそ	ご飯 味噌汁 ミートボール キャベツの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め物 小松菜のツナ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 アスパラサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 肉団子の炒め煮 ほうれん草のわさび和え 青かっぱ漬け
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 メンチカツ 春雨の酢の物 みかん缶	ご飯 味噌汁 赤魚の西京漬け おさつりんご フルーチェ	～文化の日～ ちらし寿司 清汁 秋野菜の煮物 フルーツカクテル	ご飯 青菜のスープ 豚肉と筈のオムレツ炒め カリフラワーの甘酢和え 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ メバルのクリームソース マカロニサラダ 白焼缶	親子丼 清汁 オクラのゆかり和え パイン缶	菜飯 味噌汁 揚げ出し豆腐の五目あんかけ 菜の花サラダ バナナ
昼間食	玉子サンド	バナナカステラ	芋ようかん (カルシウム強化)	抹茶ろーる	褥瘡予防デザート (スイートポテト)	やわらかおかき(うす塩)	夕張メロンゼリー
夕食	ご飯 かき玉汁 鮎の削り焼き 車麩と茄子の含め煮 ブロッコリーのピーナツ和え	ご飯 味噌汁 スタミナ焼き ひじき入り蒲鉾 オクラ梅和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキュー焼き 切干大根煮 白菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 鱈の竜田焼 切り昆布の煮物 もやしのごま和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の旨煮 茄子の炒め物 菜の花の辛子和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 蒸し餃子 ブロッコリー中華和え	ご飯 味噌汁 チキンステーキ ひじきの煮物 海老と白菜のおひたし
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ 春菊のごま和え たくあん	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 小松菜のかに風味サラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 アスパラとコーンのサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 いろどり団子 ブロッコリーのチーズサラダ 梅干し	ご飯 味噌汁 つみれ煮 白菜の浅漬け 納豆	ご飯 味噌汁 きのこの玉子とじ もやしのしその実和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 桜漬け
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 照焼ハンバーグ 南瓜のサラダ クワッシュリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 カレイの変わり焼き ブロッコリーの塩焼和え 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏のカレー醤油焼き さつま芋と切り昆布の炒り煮 みかん缶	～秋の満腹メニュー～ さつま芋ごはん 具沢山汁 きずと鶏の天ぷら ほうれん草としめじのゆず和え 煮リンゴ風	ハヤシライス チキンナゲット ポパイサラダ クワッシュリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 鱈の磯焼き ポテトサラダ フルーチェ	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め わかめの甘酢和え パイン缶
昼間食	～あつたかおやつ～ お好み焼き	フルーツヨーグルト	いちごスペシャル	褥瘡予防デザート (あずき)	ロールケーキ	ずんだどら焼き	カスタードプリン
夕食	ご飯 清汁 ちゃんちゃん焼き じゃが芋の炒め煮 大根サラダ	ご飯 清汁 豚の生姜焼き ふろふき大根 菜の花のおひたし	ご飯 味噌汁 鯛の塩焼き 高野豆腐の煮物 白菜のナムル	ご飯 玉子スープ 麻婆豆腐 華風ステーキ 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁 鱈のみぞれあん 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーのピーナツ和え	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ 野菜きんぴら 大根サラダ	ご飯 清汁 鶏肉のマスタード焼き 星芋の田楽 菜の花のおひたし
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 冬瓜の煮物 小松菜のなめ茸和え たいみそ	ご飯 味噌汁 信田煮 オクラのおかか和え たくあん	ご飯 味噌汁 いか団子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬 納豆	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 玉子サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の玉子とじ いんげんのピーナツ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 里芋とさつま揚げの煮物 チンゲン菜のごま酢和え 三色煮豆	ご飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 ブロッコリーのチーズサラダ 青かっぱ漬け
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	～七五三～ 赤飯 味噌汁 鱈のみりん漬け 茄子の和風サラダ 白焼缶	ネギトロ丼 きのこ汁 ごぼうサラダ 洋菜缶	ご飯 栄養強化コンクリームスープ 鱈のバター焼き 菜の花サラダ パイン缶	キーマカレー パンキンサラダ 福神漬 クワッシュリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ささ身と春菊の辛子和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 エビカツ 切干大根の和風和え パイン缶	中華丼 わかめスープ 南瓜のふわふわ豆腐 杏仁フルーツ
昼間食	やわらかおかき(えび)	バターラ(チーズ)	抹茶フルーチェ あんご添え	苺クレープ	大学芋	褥瘡予防デザート 水ようかん(白あん)	アップルパイ
夕食	ご飯 味噌汁 酢豚風炒め 煮奴 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のわさび和え	ご飯 中華スープ 豆腐の中華あんかけ 焼売 大根のナムル	ご飯 味噌汁 メバルの漬け焼き 根菜煮 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め 茄子の煮浸し 菜の花のサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のコンソメスープ マカロニステーキ 小松菜のサラダ	ご飯 味噌汁 青まで食べれる鱈の味噌煮 五目煮 大根の塩焼和え
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 小松菜と玉子の炒め物 もやしゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 三色高野信田煮 ほうれん草のサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 チキンボールの炒め物 春菊の中華和え うずら煮豆	ご飯 味噌汁 マカロニポリタン 菜の花サラダ ゆずみそ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え 桜漬け	ご飯 味噌汁 干辛卵焼き 白菜のわさび和え たいみそ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 もやしのゆず和え ふりかけ
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ ごぼうと豚肉の煮物 フルーツカクテル缶	～勤労感謝の日～ 秋鮎ときのこの炊込み さつま芋の味噌汁 鶏と野菜の炒め物 ブロッコリーサラダ 栗ムース	二色丼 味噌汁 里芋の煮物 オレンジ	～食べるスープの日～ ご飯 大根と甘酒のポタージュ 鱈の西京焼き 小松菜のお浸し フルーチェ	ほうとう風うどん 厚焼き玉子 ほうれん草の白和え	ご飯 栄養強化コンクリームスープ 鶏肉のカレー焼き 茄子とベーコンのソテー みかん缶	ご飯 味噌汁 ホキの南蛮漬け ブロッコリーとさつま芋のサラダ クワッシュリー(ビタミン強化)
昼間食	スイートポテト(手作り)	抹茶ケーキ	ロールケーキ	オレンジケーキ	～あつたかおやつ～ たい焼き	ダブルベリーケーキ	シュークリーム
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の土佐煮 じゃが芋の炒め 菜の花青しそ和え	ご飯 オクラの中華スープ 麻婆茄子 旬の高菜炒め キャベツの甘酢和え	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーマヨ和え	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	ご飯 味噌汁 豚の塩焼炒め 冬瓜の煮物 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 白身魚フライ ひじきの煮物 小松菜の和え物	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
29(月)	30(火)						
朝食	ご飯 味噌汁 煮とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラダ 三色煮豆	ご飯 味噌汁 野菜炒め 笹かまぼこ ふりかけ					
朝間食	牛乳	牛乳					
昼食	ポークカレー 彩りチーズマヨサラダ 福神漬 パイン缶	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ フルーツカクテル缶					
昼間食	褥瘡予防デザート (もも)	ドームケーキ					
夕食	ご飯 清汁 赤魚の白醤油漬け 茄子田楽 キャベツのレモン和え	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き ピーマン金平 春菊の信田和え					

*都合により献立を変更することがあります。