

〇〇 献立 一 覧 表 〇〇

2021年 1 2 月

[老健いぶき]

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
朝食			ご飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜の中華サラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き ポパイサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 豆腐の和風あん もやしの磯香和え しば漬け	ご飯 味噌汁 鶏つくね 春菊の和え物 納豆	ご飯 味噌汁 茄子のそぼろ煮 白菜の海苔和え 桜漬け
朝間食			コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			ご飯 南瓜のミルクスープ メパルのトマトソース カリフラワーとアスパラのサラダ クラッシュベリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 チキンカツ 切干大根の和風和え みかん缶	菜飯 つみれ汁 筑前煮 わかめとオクラの酢の物 フルーチェ	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ イカフライ 大豆の洋風煮 黄桃缶	ご飯 清汁 鰯の生姜味噌焼き 小松菜の和風サラダ 洋梨缶
昼間食			ツナマヨサンド	～あったかおやつ～ 抹茶蒸し饅頭	やわらかおかき(砂糖醤油)	プリン	バナナカステラ
夕食			ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ビーフン炒め 菜の花のピーナツ和え	ご飯 清汁 鮭の塩糍焼き 五目味噌炒め 白菜の即席漬け	ご飯 味噌汁 ホキのカレー醤油焼き 茄子の煮浸し 大根ハムサラダ	ご飯 味噌汁 かに風味の玉子とじ 冬瓜の炒め物 和風じゃが芋サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と里芋の利休煮 温奴 チンゲン菜のわさび和え

* 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 1 2 月

[老健いぶき]

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ほうれん草の土佐和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 野菜ソテー カリフラワーのツナサラダ 青かつば漬け	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 もやしの塩昆布和え うぐいす豆	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール 大根のごまドレサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 小松菜のかにかま和え たいみそ	ご飯 味噌汁 えび団子の煮物 マカロニサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 ツナじゃが いんげんのごま和え 三色煮豆
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ハヤシライス 豆腐ナゲット コールスローサラダ クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 白桃缶	五目ラーメン 春巻 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 アジメンチ 菜の花のお浸し パイン缶	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ ほうれん草とツナのサラダ みかん缶	～忘年会メニュー～ 茶飯 具だくさん味噌汁 フライ盛合せ おでん風煮物 マスカットゼリー	ご飯 中華スープ たらのチリソースかけ 春雨サラダ 杏仁フルーツ
昼間食	ロールケーキ	コーヒーゼリー	褥瘡予防デザート (レアチーズ)	苺クレープ	抹茶フルーチェ あんこ添え	芋ようかん (カルシウム強化)	バウムクーヘン2種
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の野菜蒸し ひじき煮 おくらの酢醤油和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 炊き合わせ 春菊の梅和え	ご飯 清汁 鰯のきのこあんかけ じゃが芋の肉味噌煮 ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのとろみ煮 オニオンサラダ	ご飯 清汁 赤魚の味噌粕漬け焼 切り昆布の煮物 カリフラワーのあけぼの和え	ご飯 味噌汁 豚ときくらげの玉子炒め わかめの当座煮 白菜の塩粕漬け	ご飯 清汁 鶏の照焼き 冬瓜のふろふき 小松菜のじゃこサラダ

* 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 1 2 月

[老健いぶき]

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり カリフラワーの甘酢漬け ふりかけ	ご飯 味噌汁 干草卵焼き 菜の花の海苔和え たいみそ	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 小松菜の柚子和え うずら煮豆	ご飯 味噌汁 ウインナーのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ たくあん	ご飯 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 白菜の磯和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉団子のコンソメ煮 菜の花の桜和え 納豆	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 枝豆ふんわり蒸し たいみそ
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 焼肉炒め 里芋の煮っころがし フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ(和風あん) 白菜の生姜和え バナナ	ポークカレー 玉子サラダ 福神漬 マンゴープリン	～食べるスープの日～ ご飯 とろろ芋の味噌スープ ホキの磯辺揚げ 卵の花 クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ゆかりご飯 けんちん汁 厚揚げの味噌炒め 小松菜とハムサラダ 洋梨缶	ご飯 味噌汁 炒り鶏 山羊の明太和え 黄桃缶	ご飯 ミルクスープ 鯖のパン粉焼き カリフラワーサラダ パイン缶
昼間食	マロンムース	～あったかおやつ～ 今川焼(こしあん)	フルーツヨーグルト	大学芋	褥瘡予防デザート (コーヒー)	アップルパイ	チョコムース
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 茄子と竹輪の炒め煮 オクラの和え物	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 鶏肉のハニーマスタード じゃが芋のコンソメ煮 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 メバルの梅煮 ピーマン和風炒め もやしのしその実和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き かぶのつや煮 ひじきの彩りサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 茄子の含め煮 大根の甘酢和え	ご飯 オニオンスープ 牛肉コロッケ チンゲン菜のソテー マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐の海老あんかけ お好み焼き 白菜の梅和え

* 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 1 2 月

[老健いぶき]

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 オクラのなめ茸和え 桜漬け	ご飯 味噌汁 信田煮 もやしの中華和え 三色煮豆	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー チンゲン菜のごまドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 和風ロールキャベツ 菜の花とコーンサラダ しば漬け	ご飯 味噌汁 肉野菜の炒め 笹かまぼこ たいみそ	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のささみ和え たくあん	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 いんげんのピーナツ和え 高菜漬け
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 葱スープ 酢豚 えび焼売 マンゴー缶	キーマカレー たっぷりかにマヨサラダ 福神漬け 黄桃缶	～冬至～ ご飯 味噌汁 鰯の幽庵焼き・南瓜の甘煮添え こんにゃくの白和え 柚子フルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 白菜の浅漬け みかん缶	～クリスマスイブ～ Xmasプレート ポタージュ 彩りツナサラダ フルーツカクテル	～Xmas～ バターライス 野菜スープ 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ 煮りんご	ご飯 味噌汁 ホキの南蛮漬け ほうれん草の桜和え クラッシュゼリー(ビタミン強化)
昼間食	フロマージュ	褥瘡予防デザート (イチゴ)	りんご入りきんとん(手作り)	ガナッシュ	クリスマスケーキ	Xmasショコラケーキ	ずんだどら焼き
夕食	ご飯 味噌汁 かれいのみぞれ煮 茄子の炒め物 菜の花の辛子和え	ご飯 清汁 鶏と野菜の炒め物 金平ごぼう キャベツのおかか和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 かぶと竹輪の炒め物 オクラの和風サラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の利休煮 切り昆布と厚揚げの煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 ぶり大根 小松菜の煮浸し もやしのごま酢和え	ご飯 味噌汁 玉子あんかけ豆腐 切干大根の炒り煮 キャベツの塩糍和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ひじきの煮物 春菊の錦糸和え

* 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 1 2 月

[老健いぶき]

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
朝食	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 カリフラワーとハムのサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 小松菜のサラダ うずら煮豆	ご飯 味噌汁 鶏団子の炒め煮 春菊の生姜和え 桜漬け	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 菜の花のサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 アスパラとソーセージの炒め物 小松菜のしらす和え 納豆		
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 中華風オムレツ 焼売 杏仁フルーツ	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル ポテトサラダ フルーチェ	わかめご飯 味噌汁 肉じゃが 枝豆ふんわり蒸し パイン缶	かに玉丼 中華スープ 白菜のピーナツ和え クラッシュセリ(ビタミン強化)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース 花野菜とコーンのサラダ みかん缶		
昼間食	クリームコンフェ	抹茶ろーる	やわらかおかき(のり塩)	褥瘡予防デザート 水ようかん	いちごスペシャル		
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚フライ コンソメ煮 即席漬け	ご飯 味噌汁 あんかけ豆腐ハンバーグ さつま揚げと冬瓜の煮物 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のわさびマヨ焼き ふきの煮物 チンゲン菜の和え物	ご飯 清汁 鯖のみりん漬け 茄子の味噌炒め 大根サラダ	～大晦日～ 年越しそば えびと茄子の天ぷら 南瓜の甘煮		

* 都合により献立を変更することがあります。

