

〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 1月

【老健いぶき】

				1(土)		2(日)	
朝食					ゆかりご飯 お雑煮風 寿玉子と二色巻き 昆布巻 おとそ	ご飯 味噌汁 煮ペ 玉子豆腐寄せ 白花豆	
昼食					赤飯 お吸い物 赤魚の西京焼き 伊達巻・黒豆・蒲鉾 みかん	ネギトロ丼 味噌汁 おひたし 芋きんとん	
昼間食					目出鯛焼き	紅饅頭	
夕食					ご飯 味噌汁 すき焼き 彩りしんじょ キャベツの桜和え	ご飯 かきたま汁 松風焼き 野菜のきんぴら 青菜の酢醤油和え	

*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

2022年 1月

[老健いぶき]

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
朝食	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 とろろ 漬物	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 小松菜のかにかま和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 オニオンサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 ウインナー炒め 卵の花 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 キャベツの磯和え 煮豆	ご飯 味噌汁 ほうれん草の炒め物 かぶのごま和え 納豆	ご飯 味噌汁 野菜炒め おくらと玉葱の和え物 ふりかけ
昼食	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 紅白なます みかん	ご飯 清汁 鶏のみぞれあん がんもの煮物 クラッシュゼリー(ビタミン強化)	豆カレー マカロニサラダ 福神漬け パイン缶	かき揚げうどん 茄子のにんにく炒め ブロッコリー青しそ和え	七草ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 菜の花の梅なめ茸和え フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 豚と大根の煮物 わかめの酢の物 フルーチェ(ピーチ)	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 白菜の柚子和え 黄桃缶
昼間食	フルーチェ(抹茶)	カステラ	褥瘡予防デザート (黒糖)	ずんだどら焼き	～あったかおやつ～ お好み焼き	芋ようかん (カルシウム強化)	カスタードプリン
夕食	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き ごぼうとウインナーのソテー 白菜のしそ和え	ご飯 冬瓜のスープ えびの中華風炒め 焼売 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋のあずき煮 白菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 鯡の漬け焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜のおひたし	ご飯 わかめスープ 鶏のチリソースかけ 茄子の揚げ浸し 春雨サラダ	ご飯 コンソメスープ 鰯のコーンマヨソースかけ ピーマンとベーコンのソテー カリフラワーとかにかまのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ひじきの煮物 小松菜の胡麻ドレサラダ

*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

2022年 1月

[老健いぶき]

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
朝食	ご飯 味噌汁 千草卵焼き 青菜の和風サラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 ソーセージ炒め 白菜の浅漬け ふりかけ	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 カリフラワーサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 茄子の生姜和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 豆腐のカニカマあん ポパイサラダ うめびしお	ご飯 味噌汁 つみれ煮 春菊のささみ和え 煮豆	ご飯 味噌汁 麩の玉子とじ 菜の花のお浸し ふりかけ
昼食	ご飯 味噌汁 肉じゃがコロッケ きのご豆腐 フルーツカクテル缶	～鏡開き和膳～ 炊込みご飯 清汁 ホキの津軽漬(もろみ味噌) おでん煮 煮リンゴ風	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ(茸おろしあん) キャベツのレモン和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ポテトサラダ パイン缶	ご飯 味噌汁 はんぺんフライとハムカツ 切干大根と大豆の煮びたし みかん缶	～小正月祝い膳～ ばらちらし寿司 清汁 白和え バナナ	バターライス クリームシチュー 帆立風味フライ コールスロー クラッシュゼリー(ビタミン強化)
昼間食	やわらかおかき(きな粉)	～鏡開き～ おしるこ	ツナマヨサンド	黒糖蒸しパン	褥瘡予防デザート (チョコ)	甘酒	ロールケーキ
夕食	ご飯 中華スープ カレーの甘酢あんかけ ピーマンソテー 春菊のわさび和え	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め 里芋の煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 親子煮 さつま揚げの炒め物 春菊のごま酢和え	ご飯 清汁 鶏肉の変わり焼き 金平ごぼう チンゲン菜のしらす和え	ご飯 白菜スープ 豚肉のオイスターソース炒め かに焼売 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ さつま芋とレーズンの甘煮 小松菜の辛子和え	ご飯 清汁 赤魚の葱味噌焼き 温奴 白菜の塩昆布和え

* 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

2022年 1月

[老健いぶき]

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
朝食	ご飯 味噌汁 小松菜とソーセージの炒め物 もやしの桜和え 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪と冬瓜の炒り煮 ブロッコリーのわさび和え たいみそ	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ほうれん草のお浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 洋風煮物 大根のマヨ和え うめびしお	ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー 笹かまぼこ 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 チンゲン菜のしらす和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 もやしの胡麻ドレ和え 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 筑前煮 ほうれん草のツナ和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 鯖の塩糀焼き 大根の青じそ和え フルーチェ(オレンジ)	～風邪予防！あったかメニュー～ 黒ゴマご飯 えび団子と生姜のスープ トンカツマトソース 南瓜の辛子マヨ和え フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め 茄子のおろし和え みかん缶	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ サーモンフライ ブロッコリーとマカロニのサラダ パイン缶	ハヤシライス ジャーマンポテト アスパラサラダ クラッシュベリー(ビタミン強化)	味噌野菜ラーメン 蒸し餃子 カリフラワーの甘酢漬け
昼間食	～あったかおやつ～ 今川焼(こしあん)	ダブルベリーケーキ	アップルパイ	褥瘡予防デザート (イチゴ)	ロールケーキ	抹茶ケーキ	黒ゴマプリン
夕食	ご飯 味噌汁 めばるの煮付け 人参と玉子の炒め物 ひじきのサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋の重ね煮 花野菜サラダ	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 里芋の煮ころがし 蒲鉾と小松菜の梅和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 根菜煮 オクラの柚子和え	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き ごぼうの利休煮 小松菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの玉子とじ ほうれん草と竹輪のソテー 白菜の即席漬け	ご飯 かき玉汁 カニクリームコロッケ レバー甘辛炒め 菜の花の桜和え

*都合により献立を変更することがあります。

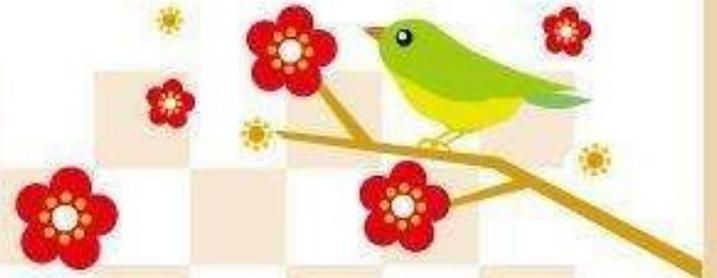
〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 1月

[老健いぶき]

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
朝食	ご飯 味噌汁 野菜ソテー ポパイサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 三色高野信田煮 カリフラワーとツナのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 菜の花のおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 大豆とウインナーのトマト煮 キャベツの和え物 のり佃煮	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 大根のゆかり和え 納豆	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草のごま和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 鶏野菜炒め かにかまサラダ 煮豆
昼食	ご飯 小松菜とベーコンのミルクスープ 白糸たらの香草焼 さつま芋サラダ フルーチェ(いちご)	ご飯 味噌汁 和風オムレツ 白菜の土佐和え キウイフルーツ	ご飯 清汁 鶏の味噌焼き かにしんじょのおろしだれ 洋梨缶	ご飯 コンソメスープ メバルのチーズ焼き 玉子サラダ 黄桃缶	ご飯 青菜のスープ 豚肉とにんにくの芽の炒め物 ツナと搾菜の中華和え マンゴー缶	ご飯 清汁 若鶏の唐揚げ 切干大根のごま酢和え みかん缶	ご飯 味噌汁 ホッケの昆布醤油漬焼 長葱の白和え フルーツカクテル缶
昼間食	バナナカステラ	抹茶ろーる	栗ムース	スイートポテト(手作り)	苺クレープ	褥瘡予防デザート 水ようかん(こしあん)	やわらかおかき(えび)
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 車麩の煮物 春菊の生姜和え	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ ハンバーグ かぶとウインナーの洋風炒め ブロッコリーのチーズサラダ	ご飯 味噌汁 かれいのさらさ蒸し じゃが芋としめじの炒め 白菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢炒め 南瓜の小豆煮 チンゲン菜の信田和え	ご飯 味噌汁 赤魚の冬がすみ漬け 刻み昆布煮 春菊の桜和え	ご飯 中華スープ 厚揚げの中華炒め ピーマンソテー かぶのナムル	ご飯 オニオンスープ オムレツのクリームソースかけ ほうれん草ときのこのソテー マカロニサラダ

* 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

2022年 1月

[老健いぶき]

31(月)						
朝食	ご飯 味噌汁 いか団子煮 キャベツのしその実和え たいみそ					
昼食	麻婆丼 中華スープ 春巻 小松菜の生姜和え					
昼間食	フルーツヨーグルト					
夕食	ご飯 清汁 鶏と里芋の煮物 茄子の味噌炒め 菜の花のツナ和え					

*都合により献立を変更することがあります。

