

〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 2月

[老健いぶき]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒り玉子 ほうれん草の辛子和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 小松菜のなめ茸和え うずら煮豆	ご飯 味噌汁 ポトフ コールスロー 漬物	ご飯 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え 納豆	ご飯 味噌汁 肉団子の炒め物 ピーマンのしらす和え たいみそ	ご飯 味噌汁 玉子とじ オクラの塩昆布和え ふりかけ
朝間食	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 冬瓜の海老あんかけ パイン缶	ご飯 中華スープ 鶏肉の香り蒸し ぜんまいのナムル 杏仁豆腐	～節分メニュー～ 太巻き・いなり寿司 清汁 いわしの梅煮 フルーチェ	～立春～ ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 菜の花とツナの和え物 白桃缶	カレーライス ハムサラダ 福神漬け クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 中華スープ スタミナ焼き カリフラワーの中華ドレ和え マンゴー缶
昼間食	～あったかおやつ～ たい焼き	ロールケーキ	節分ポーロ	褥瘡予防デザート (レアチーズ)	たまごサンド	プリン
夕食	ご飯 味噌汁 たらちり 鶏ごぼう金平 大根の梅マヨ和え	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ・野菜あん さつま芋と切り昆布の炒り煮 チンゲン菜とハムのサラダ	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 枝豆ふんわり蒸し 大根のゆず和え	ご飯 味噌汁 玉子ときくらげの炒め 切干大根煮 白菜浅漬け	ご飯 味噌汁 メバルの漬け焼き 南瓜の煮物 青菜のごま和え	ご飯 清汁 エビカツ 豆腐のひき肉味噌かけ わかめの和え物

*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 2月

[老健いぶき]

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 大根サラダ 青かつば漬け	ご飯 味噌汁 三色高野煮 かぶの塩糍和え うぐいす煮豆	ご飯 味噌汁 海老団子の野菜炒め煮 キャベツのピーナッツ和え たくあん	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ ウイナーソーテー マカロニサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール もやしの海苔和え 桜漬け	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 カリフラワーのオーロラサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 なます うずら煮豆
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ みかん缶	肉そば 花五目玉子焼 山芋の桜和え	ご飯 清汁 鯖の塩焼き ポパイサラダ 黄桃缶	ご飯 味噌汁 かに風味玉子とじ さつま芋のあずき煮 フルーツカクテル缶	～建国記念日～ 炊き込みご飯 清汁 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ブロッコリーの和え物 マンゴープリン	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ごぼうの利休煮 みかん缶	ハヤシライス ジャーマンポテト 青菜とコーンのサラダ クラッシュゼリー(ビタミン強化)
昼間食	コーヒーゼリー	黒糖蒸しパン	いちごムース	やわらかおかき(砂糖醤油)	カステラ	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(抹茶)	いちごクレープ
夕食	ご飯 味噌汁 炒り鶏 ピーマンのじゃこ炒め 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮物 菜の花のお浸し	ご飯 味噌汁 肉じゃが 茄子のんにく炒め もやしの青しそ和え	ご飯 味噌汁 鱈の竜田焼 ふきの金平 白菜の梅和え	ご飯 チンゲン菜の中華スープ 蒸し鶏のパンパンジー風 春雨の煮物 わかめの中華和え	ご飯 味噌汁 鯖の照焼き 大学芋 ほうれん草のごまドレサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 かぶの高菜炒め もやしサラダ

*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 2月

【老健いぶき】

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝食	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 笹かまぼこ たいみそ	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろあんかけ わかめの胡麻ドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 春菊のおかか和え 納豆	ご飯 味噌汁 ミネストローネ ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 白菜の生姜和え うずら煮豆	ご飯 味噌汁 厚焼玉子 ほうれん草のささみ和え たいみそ	ご飯 味噌汁 小松菜の炒め物 とろろ ふりかけ
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	～バレンタインデーメニュー～ キャロットピラフ コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 南瓜サラダ 白桃缶	ご飯 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し フルーツカクテル缶	二色丼 味噌汁 冬瓜の煮付け バナナ	ご飯 味噌汁 鶏と大根のあめ煮 さつま芋のころころサラダ みかん缶	きつねうどん 鶏肉の味噌炒め こんにゃくと胡瓜の梅和え	ご飯 青菜のスープ 酢豚風 焼きビーフン 杏仁豆腐	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 鱈のバター焼き カリフラワーのフレンチドレ和え 洋梨缶
昼間食	～バレンタイン～ 生チョコケーキ	抹茶ろーる	褥瘡予防デザート (小豆)	～あったかおやつ～ 今川焼(カスタード)	いちごスペシャル	やわらかおかき(うす塩)	ずんだどら焼き
夕食	ご飯 中華スープ 八宝菜 搾菜炒め 菜の花のナムル	ご飯 かきたま汁 鶏の味噌マヨ焼き ピーマン金平 白菜のゆず和え	ご飯 味噌汁 牛肉コロッケ 切干大根煮 アスパラサラダ	ご飯 中華スープ 中華風オムレツ 焼売 小松菜和え物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 白身魚の豆乳しんじょ もやしのごまドレサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の白醤油焼き じゃが芋の土佐煮 大根の磯香和え	ご飯 味噌汁 鶏の塩糍焼き 蓮根の煮物 キャベツのしその実和え

*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 2月

[老健いぶき]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	ご飯 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 ほうれん草のわさび和え うずら煮豆	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり 白菜の即席漬け たくあん	ご飯 味噌汁 冬瓜の煮物 ブロッコリーのごまドレサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 オムレツ ポテトサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 にんじん信田煮 キャベツの桜和え たいみそ	ご飯 味噌汁 いろいろ団子の煮物 春菊のなめ茸和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 ソーセージ炒め カリフラワーサラダ 納豆
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 トンカツ 大根のマヨサラダ パイン缶	チキンカレー たっぷり野菜サラダ 福神漬け ブルーチェ	～天皇誕生日～ 赤飯 清汁 鮭の粕漬 小松菜の和風和え りんご缶	～食べるスープの日～ ご飯 カリフラワーのミルクスープ 照焼ハンバーグ アスパラとツナのレモン和え クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 鯖のみりん漬け 刻み昆布煮 黄桃缶	～体温まるぽかぽかメニュー～ 青菜とじゃこのご飯 つみれのスープ 大根と豚肉のトマ味噌炒め 南瓜と玉子のサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 茄子の含め煮 クラッシュゼリー(ビタミン強化)
昼間食	褥瘡予防デザート (ピーチ)	フロマージュ	カルシウム強化 水ようかん(芋)	オレンジケーキ	ロールケーキ	アップルパイ	シュークリーム
夕食	ご飯 味噌汁 海老の玉子とじ レバー甘辛炒め ひじきのサラダ	ご飯 味噌汁 ホキの山椒焼き さつま芋の甘煮 小松菜の錦糸和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしソース 高野豆腐の煮物 春菊の和え物	ご飯 チンゲン菜のスープ 麻婆豆腐 二色焼売 春雨マヨサラダ	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のコンマヨネーズソースがけ かぶとベーコンのコンソメ煮 カニ風味サラダ	ご飯 味噌汁 鱈の削り焼き 豆腐のあんかけ オクラの和え物	ご飯 清汁 豚の柳川風煮 里芋の田楽 小松菜の酢の物

*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 2月

[老健いぶき]

	28(月)					
朝食	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 いんげんのピーナツ和え たくあん					
朝間食	牛乳					
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 菜の花サラダ フルーツカクテル缶					
昼間食	りんご入りきんとん(手作り)					
夕食	ご飯 えのきのスープ 家常豆腐 蒸し餃子 チンゲン菜と搾菜の和え物					

*都合により献立を変更することがあります。