

〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 3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 千草卵焼き 大根の和風マヨ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 野菜炒め もやしのおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 洋風煮 ポパイサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き わかめの酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 鶏つくね 菜の花のわさび和え 納豆	ご飯 味噌汁 炒り玉子 ブロッコリーのツナ和え 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 豚肉のしぐれ煮 白菜のゆかり和え パン缶	ご飯 味噌汁 チキンカツ アスパラサラダ 白桃缶	～ひなまつりメニュー～ ちらし寿司 清汁 筑前煮 小松菜のごま和え 苺フルーチェ	ご飯 味噌汁 かれいの煮付け ひじきのサラダ オレンジ	ハヤシライス 北海扇フライ マカロニサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 大根のあげぼの和え 黄桃缶
昼間食	褥瘡予防デザート (スイートポテト)	バナナカステラ	甘酒	ぶどうゼリー(鉄入り)	やわらかおかき(のり塩)	カステラ
夕食	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ ホキのパン粉焼き 南瓜のグラタン風 ほうれん草サラダ	ご飯 味噌汁 豆腐の玉子あんかけ 茄子炒め カリフラワーの甘酢和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のわさびマヨ焼き 切干大根煮 キャベツの浅漬け	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋のあずき煮 チンゲン菜のおひたし	ご飯 清汁 赤魚の味噌粕漬け焼き 冬瓜の信田煮 もやしのしその実和え	ご飯 味噌汁 和風豆腐ハンバーグ じゃが芋のバター醤油炒め ほうれん草の和え物

*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 3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 厚揚げの煮物 ごま酢和え 漬物	ご飯 味噌汁 冬瓜のそぼろあん キャベツのサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 オクラの和ドレサラダ 梅干し	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 キャベツの柚子和え たいみそ	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 ほうれん草のごまドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 三色高野信田煮 春菊の和え物 漬物
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 鶏肉のバーベキュー焼き 花野菜とコーンのサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 メバルの葱焼 菜の花のピーナツ和え みかん缶	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼 茄子の揚げ浸し パイン缶	キーマカレー アスパラのフレンチサラダ 福神漬け クラッシュゼリー(カルシウム強化)	とろろそば かき揚げ ふきのそぼろ炒め	ご飯 コンソメスープ 鮭のクリームソース マカロニとトマトのサラダ 白桃缶	ご飯 味噌汁 豚肉のくわ焼き カリフラワーのツナサラダ パイン缶
昼間食	バナナクリームサンド	コーヒーゼリー	水ようかん(芋)	ツナマヨサンド	～あったかおやつ～ たい焼き	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(白あん)	クリームコンフェ
夕食	ご飯 味噌汁 たらの磯焼き 筍の高菜炒め ハムと白菜の和え物	ご飯 えのきのスープ 肉団子の中華炒め煮 ビーフンソテー チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 ホキのごま焼き 卵の花 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 カニと菜花の玉子とじ ひじきの煮物 ハムサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照焼き 冬瓜のくず煮 小松菜の錦糸和え	ご飯 清汁 けんちん煮 里芋とつきこんの山椒田楽 菜の花おひたし	ご飯 味噌汁 メバルの漬け焼き じゃが芋としめじの炒り煮 白菜のレモン醤油和え

*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 3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 もやしのわさび和え 煮豆	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ほうれん草の桜和え 漬物	ご飯 味噌汁 玉子とじ オクラの塩昆布和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ ブロッコリーとコーンサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 えびボールの炒め物 チンゲン菜のしらす和え 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 菜の花の梅和え 煮豆	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 白菜のおひたし 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	～ホワイトデーメニュー～ バターライス 海老とキャベツのクリームシチュー 小松菜のさっぱりサラダ りんごのコンポート	塩糍豚丼 味噌汁 ブロッコリーの和風マヨ和え みかん缶	～春いっぱいメニュー～ さくらご飯 清汁 鮭ゆず味噌たれ 菜の花の洋風煮 洋梨缶	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ 小松菜のごまドレサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 若鶏の唐揚げ 白和え パイン缶	醤油ラーメン 蒸し餃子 ほうれん草の生姜和え	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ コールスロー フルーツカクテル缶
昼間食	チョコレートムース	ホットケーキ	褥瘡予防デザート (いちご)	やわらかおかき(きなこ)	抹茶ろーる	スイートポテト(手作り)	マンゴープリン
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の旨煮 白滝の明太炒り わかめのしそドレ和え	ご飯 コンソメスープ 鯖のトマトソースかけ 茄子のガーリックソテー グリーンサラダ	ご飯 わかめスープ 蒸し鶏のごま醤油かけ 華風ソテー チンゲン菜の中華和え	ご飯 味噌汁 豆腐の五目あんかけ 南瓜の甘煮 白菜のしその実和え	ご飯 清汁 あじの幽庵焼き 野菜の味噌炒め カリフラワーの酢の物	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ スパニッシュオムレツ かぶのコンソメ煮 ごぼうサラダ	ご飯 清汁 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 オクラのなめ茸和え

*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 3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 いろどりしんじょの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 春菊のおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 ツナ炒め キャベツのピーナツ和え 納豆	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり 菜の花のマヨサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ニラ玉 ブロッコリーの和風サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 小松菜のお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 いか団子煮 春菊の塩昆布 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	～春分の日～ 五目炊込みご飯 清汁 さわらの粕焼き わらびの煮物 オレンジブルーチェ	ご飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 茄子の中華煮浸し 杏仁豆腐	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ アジメンチとクリームコロッケ 小松菜の辛子和え バナナ	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ チンゲン菜のおかか和え みかん缶	～食べるスープの日～ ご飯 グリンピースのポタージュ メバルのバター醤油たれかけ キャベツの生姜和え 白桃缶	ポークカレー 玉子サラダ 福神漬け クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 ミルクスープ 鶏のチーズ焼き フレンチサラダ パイ缶
昼間食	おはぎ	ダブルベリーケーキ	チョコケーキ	褥瘡予防デザート (もも)	ロールケーキ	抹茶ケーキ	カスタードプリン
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが ひじき入り蒲鉾 大根の和風サラダ	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 蓮根の煮物 白菜のカニカマ和え	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 枝豆ふんわり蒸し 大根の即席漬け	ご飯 にら玉汁 鱧の田楽 切り昆布の煮物 小松菜のごまドレサラダ	ご飯 中華スープ 肉団子の甘辛煮 かに焼売 ほうれん草のナムル	ご飯 清汁 鶏肉の香り蒸し 根菜の炒め煮 いんげんのゆず味噌和え	ご飯 わかめスープ 海老と玉子のチリソース炒め ビーフソテー 大根サラダ

*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 3月

[老健いぶき]

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
朝食	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 ほうれん草のごま和え たいみそ	ご飯 味噌汁 野菜炒め 大根の柚子和え 漬物	ご飯 味噌汁 葱菜信田煮 キャベツの桜和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 カリフラワーのハムサラダ 漬物		
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳		
昼食	炊込みチャーハン ワンタンスープ 麻婆豆腐 搾菜和え マンゴー缶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 ブロッコリーのわさび和え みかん缶	ご飯 かぶのとろみスープ ホキの南蛮漬け ジャンボ焼売 洋梨缶	親子丼 味噌汁 じゃが芋と人参の土佐煮 フルーツカクテル缶		
昼間食	～あったかおやつ～ お好み焼き	いちごクレープ	抹茶フルーチェ・あんこ添え	どら焼き(カルシウム強化)		
夕食	ご飯 かきたま汁 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 ごぼうのマヨサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐バーグの野菜あん 大学芋 アスパラサラダ	ご飯 清汁 鶏と里芋の煮物 冬瓜のふろふき 白菜の塩糍和え	ご飯 味噌汁 カレーコロッケ がんもの煮物 チンゲン菜サラダ		

*都合により献立を変更することがあります。