

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 4月

[老健いぶき]

|     |  |  |  | 1(金)                                                 | 2(土)                                        | 3(日)                                             |
|-----|--|--|--|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 朝食  |  |  |  | ご飯<br>味噌汁<br>カニ風味炒り玉子<br>もやしのサラダ<br>たいみそ             | ご飯<br>味噌汁<br>えびボールソテー<br>ほうれん草の梅和え<br>ふりかけ  | ご飯<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>小松菜のわさび和え<br>うずら煮豆        |
| 朝間食 |  |  |  | 牛乳                                                   | 牛乳                                          | 牛乳                                               |
| 昼食  |  |  |  | ご飯<br>ベーコンと青菜のスープ<br>鱈のコーンマヨソースかけ<br>マカロニサラダ<br>みかん缶 | 焼き豚(とん)丼<br>具たくさん汁<br>さつま芋のピーナッツ和え<br>白桃缶   | チキンカレー<br>彩りチーズマヨサラダ<br>福神漬<br>クラッシュゼリー(カルシウム強化) |
| 昼間食 |  |  |  | パターラ(チーズ)                                            | 苺ムース                                        | やわらかおかき(えび)                                      |
| 夕食  |  |  |  | ご飯<br>味噌汁<br>照焼ハンバーグ<br>南瓜の甘煮<br>小松菜の和え物             | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐の海老あんかけ<br>切り昆布の煮物<br>菜の花サラダ | ご飯<br>冬瓜とニラのスープ<br>鱈の中華あんかけ<br>茄子の含め煮<br>おくらの和え物 |

\* 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 4月

[老健いぶき]

|     | 4(月)                                         | 5(火)                                          | 6(水)                                        | 7(木)                                            | 8(金)                                             | 9(土)                                           | 10(日)                                      |
|-----|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>はんぺんの煮物<br>大根の塩糍漬け<br>たいみそ      | ご飯<br>味噌汁<br>野菜炒め<br>笹かまぼこ<br>ふりかけ            | ご飯<br>味噌汁<br>つみれの煮物<br>白菜の磯香和え<br>漬物        | ご飯<br>味噌汁<br>じゃが芋のスープ煮<br>コールスロー<br>のり佃煮        | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げの煮物<br>白菜のカニカマ和え<br>梅干し        | ご飯<br>味噌汁<br>いか団子の煮物<br>ほうれん草のしらす和え<br>うずら煮豆   | ご飯<br>味噌汁<br>玉子とじ<br>カリフラワーの甘酢和え<br>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  | ご飯<br>味噌汁<br>ぶりの照焼き<br>卵の花<br>黄桃缶            | ご飯<br>味噌汁<br>若鶏の唐揚げ<br>カリフラワーのフレンチサラダ<br>パイン缶 | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜炒め<br>ほうれん草のごま酢和え<br>みかん缶 | ご飯<br>中華スープ<br>たらのチリソースかけ<br>ビック焼売<br>杏仁豆腐      | ～花まつりメニュー～<br>ねぎとろちらし寿司<br>清汁<br>筍の煮物<br>ふきの白和え  | ご飯<br>味噌汁<br>鯖のみりん漬け<br>茄子の生姜炒め<br>フルーツカクテル缶   | ご飯<br>味噌汁<br>肉じゃがコロッケ<br>小松菜の和え物<br>パイン缶   |
| 昼間食 | 褥瘡予防デザート<br>(コーヒー)                           | ロールケーキ                                        | アップルパイ                                      | ～あったかおやつ～<br>今川焼(抹茶)                            | カステラ                                             | メロンゼリー                                         | ドームケーキ                                     |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉と根菜の煮物<br>ひじき入り蒲鉾<br>白菜のゆかり和え | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐の柳川風煮<br>里芋の煮っころがし<br>春雨サラダ    | ご飯<br>清汁<br>赤魚の煮付け<br>金平ごぼう<br>大根のしその実和え    | ご飯<br>味噌汁<br>和風オムレツ<br>チンゲン菜と竹輪の炒め物<br>大根のツナサラダ | ご飯<br>コンソメスープ<br>鶏のトマトソース<br>ジャーマンポテト<br>グリーンサラダ | ご飯<br>清汁<br>豚肉と青菜の味噌炒め<br>白滝といんげんの煮物<br>大根の浅漬け | ご飯<br>味噌汁<br>鱈の漬け焼き<br>かぶのそぼろ煮<br>菜の花のゆず和え |

\* 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 4月

[老健いぶき]

|     | 11(月)                                        | 12(火)                                     | 13(水)                                          | 14(木)                                                                  | 15(金)                                            | 16(土)                                         | 17(日)                                      |
|-----|----------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>ツナサラダ<br>漬物             | ご飯<br>味噌汁<br>玉子ロール<br>白菜のサラダ<br>梅干し       | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げの煮物<br>ほうれん草の海苔和え<br>ふりかけ    | ご飯<br>味噌汁<br>野菜炒め<br>ポテトサラダ<br>漬物                                      | ご飯<br>味噌汁<br>えび団子の甘辛煮<br>チンゲン菜のしそドレ和え<br>うずら煮豆   | ご飯<br>味噌汁<br>肉詰めいなり<br>菜の花の辛子和え<br>漬物         | ご飯<br>味噌汁<br>里芋のそぼろあんかけ<br>もやしのゆかり和え<br>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  | 天津飯<br>中華スープ<br>スタミナ炒め<br>杏仁豆腐               | ハヤシライス<br>チキンナゲット<br>コールスロー<br>フルーチェ(ピーチ) | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の粕漬け<br>菜の花のピーナッツ和え<br>白桃缶       | ～食べるスープの日～<br>ご飯<br>アスパラの豆乳ポタージュ<br>煮込みハンバーグ<br>ブロッコリーとトマトのサラダ<br>みかん缶 | ご飯<br>わかめスープ<br>酢豚<br>かに焼売<br>マンゴー缶              | けんちんうどん<br>厚焼き玉子<br>カリフラワーのマヨ和え               | ご飯<br>味噌汁<br>揚げ出し豆腐<br>金平ごぼう<br>パイン缶       |
| 昼間食 | バナナカステラ                                      | ずんだ餡どら焼き                                  | 黒糖蒸しパン                                         | 褥瘡予防デザート<br>(イチゴ)                                                      | 水ようかん(芋)                                         | ツナサンド                                         | ～イースター～<br>カスタードプリン                        |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉のおろしソース<br>ごぼうの甘辛煮<br>小松菜の桜和え | ご飯<br>味噌汁<br>かれいのレモン蒸し<br>五目豆<br>三色サラダ    | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の山椒焼き<br>切干ときのこの玉子炒め<br>もやしの和え物 | ご飯<br>味噌汁<br>メバルの梅煮<br>レンコンの明太炒り<br>キャベツの錦糸和え                          | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げの玉子とじ<br>ほたて風味フライ<br>ほうれん草のなめ茸和え | ご飯<br>味噌汁<br>焼肉炒め<br>冬瓜のとろみ煮<br>チンゲン菜とコーンのサラダ | ご飯<br>清汁<br>鶏の味噌焼き<br>ケチャップ炒め<br>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 4月

[老健いぶき]

|     | 18(月)                                         | 19(火)                                    | 20(水)                                       | 21(木)                                       | 22(金)                                                | 23(土)                                                        | 24(日)                                           |
|-----|-----------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>甘辛ミートボール<br>キャベツの生姜和え<br>漬物      | ご飯<br>味噌汁<br>ニラ玉<br>チンゲン菜の和え物<br>たいみそ    | ご飯<br>味噌汁<br>ソーセージソテー<br>オクラの和ドレ和え<br>うずら煮豆 | ご飯<br>味噌汁<br>三色高野煮<br>アスパラとツナのサラダ<br>ふりかけ   | ご飯<br>味噌汁<br>プレーンオムレツ<br>ブロッコリーのかに風味和え<br>納豆         | ご飯<br>味噌汁<br>野菜炒め<br>ほうれん草のわさび和え<br>梅干し                      | ご飯<br>味噌汁<br>竹輪の煮物<br>チンゲン菜のサラダ<br>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<br>ミルクスープ<br>鱈の竜田焼き<br>大根ピクルス<br>みかん缶      | ご飯<br>清汁<br>豚肉のすき焼き<br>茄子田楽<br>黄桃缶       | 菜飯<br>味噌汁<br>炒り鶏<br>小松菜の胡麻ドレ和え<br>フルーツカクテル缶 | 褥瘡予防ビーフカレー<br>タマゴサラダ<br>福神漬け<br>フルーチェ(オレンジ) | ご飯<br>いわしつみれ汁<br>ホキの津軽漬け(もろみ味噌)<br>菜の花のマヨサラダ<br>パイン缶 | ご飯<br>味噌汁<br>トンカツ・おろしソース<br>いんげんのピーナツ和え<br>クラッシュゼリー(カルシウム強化) | ご飯<br>味噌汁<br>和風豆腐ハンバーグ<br>ほうれん草ときのこの和え物<br>白桃缶  |
| 昼間食 | フロマージュ                                        | ～あったかおやつ～<br>たい焼き                        | ロールケーキ                                      | オレンジケーキ                                     | 褥瘡予防デザート<br>(ピーチ)                                    | りんご入りきんとん(手作り)                                               | いちごサンド                                          |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>白身魚の豆乳しんじょ<br>菜の花のごまドレ和え | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚の利休煮<br>ひじきの煮物<br>もやしの和え物 | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子の甘酢炒め<br>ポパイソテー<br>ゆず大根     | ご飯<br>味噌汁<br>白身フライ<br>冬瓜の煮物<br>かぼちゃサラダ      | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の変わり焼き<br>ぜんまい煮<br>冷奴                 | ご飯<br>たまごスープ<br>家常豆腐(かじょうとうふ)<br>茄子の揚げ浸し<br>カリフラワーの中華サラダ     | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の塩焼き<br>かぶと油揚げの煮物<br>ブロッコリーの和風サラダ |

\* 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 4月

[老健いぶき]

|     | 25(月)                                        | 26(火)                                                                 | 27(水)                                   | 28(木)                                                | 29(金)                                                     | 30(土)                                                      |  |
|-----|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>しらすと玉子の炒め物<br>もやしのなめ茸和え<br>たいみそ | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子の煮物<br>小松菜とコーンのサラダ<br>漬物                              | ご飯<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>ほうれん草の辛子和え<br>ふりかけ | ご飯<br>味噌汁<br>ウインナーの洋風煮<br>キャベツのフレンチサラダ<br>漬物         | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げの炒り煮<br>白菜の磯香和え<br>うずら煮豆                | ご飯<br>味噌汁<br>三色高野信田煮<br>春菊の梅和え<br>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  | あんかけ焼きそば<br>蒸し餃子<br>中華サラダ                    | ～フレイル予防献立～<br>大豆ひじきご飯<br>かきたま汁<br>鮭のガリバタしょうゆ炒め<br>切干大根のごまマヨ和え<br>オレンジ | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の照焼き<br>アスパラサラダ<br>パイン缶   | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の塩焼き<br>小松菜のおかか和え<br>クラッシュゼリー(カルシウム強化) | ～昭和の日～<br>十五穀米<br>清汁<br>竹輪と山芋の天婦羅盛り<br>菜の花のゆず味噌和え<br>みかん缶 | ご飯<br>栄養強化クリームスープ<br>チーズオムレツ・デミソースか<br>マカロニコーンサラダ<br>マンゴー缶 |  |
| 昼間食 | フルーツヨーグルト                                    | マンゴープリン                                                               | シュークリーム                                 | クリームコンフェ                                             | 抹茶フルーチェ・あんこ添え                                             | 褥瘡予防デザート(亜鉛強化)<br>水ようかん(抹茶)                                |  |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>鱈の塩糀焼き<br>冬瓜のそぼろ炒め<br>わかめの酢の物   | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉と蓮根の煮物<br>焼きビーフン<br>白菜の桜和え                             | ご飯<br>味噌汁<br>カニと青菜の玉子とじ<br>焼売<br>ごぼうサラダ | ご飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>三色炒め<br>大根サラダ                    | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉のタルタル焼き<br>南瓜の小豆煮<br>カリフラワーの甘酢漬け           | ご飯<br>味噌汁<br>めばるの煮付け<br>じゃが芋と人参の土佐煮<br>おくらと玉葱の和え物          |  |

\* 都合により献立を変更することがあります。

